

汗の役割を知っていますか？

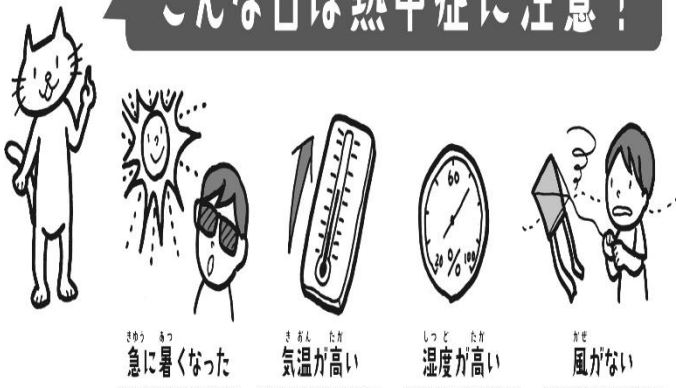


ここ最近はずっと雨が続き、じめじめとした日々が続いていますね。気圧の変化からなのか、喘息症状や片頭痛の症状を持っている生徒は毎日つらい様子です。処方されている薬を上手に使い、夏休み前の残り数日を過ごしましょう。

さて、今日は『汗の役割』についてのお話です。運動した時や暑い時に汗をかきますね。では、どうして汗をかくのでしょうか。体温が上がりすぎると、脳や内臓がきちんと働けなくなり、具合が悪くなってしまいます。ですから、運動などの時にかく汗は、体温を下げて体を整える働きがあるのです。これから梅雨が明け、どんどんと暑くなり、汗をかくことが多くなると思います。

『ベタベタして嫌だ』『臭いが気になる』と汗を止めてしまうような制汗スプレーやクリームを使うことは、汗の大切な役割を果たせなくしてしまい、体調不良を起こす原因となりますので注意しましょう。

こんな日は熱中症に注意！



熱中症の落とし穴？

熱中症は、みなさんもご存じのように、「気温が高い」「日射しが強い」などの条件で起こりやすくなります。

しかし、気温がそれほどまで高くなくても、また日が当たらない屋内でも油断はできません。

「湿度が高い」「風通しがよくない」という条件でも危険性が高まるのです。

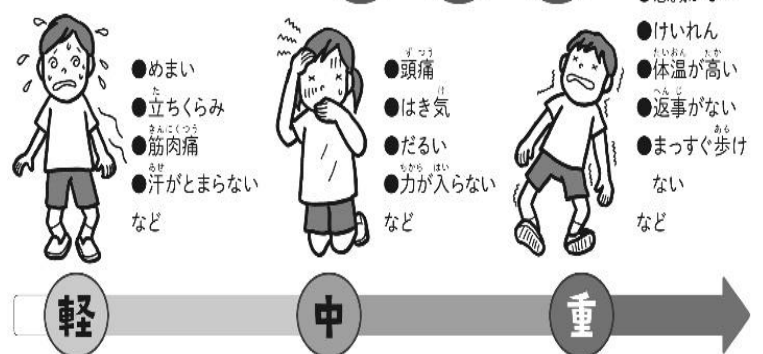
また、睡眠不足、心身の疲労、他の病気等で体調が良くない時なども要注意です。これから夏休みに入ります。部活動、お祭りや花火などのイベント…熱中症にならないように、帽子の着用、こまめな水分補給、冷房などで身体を冷やす等、予防をして過ごしましょう。

夏の強い味方 エアコン活用法！！

- 設定温度は 28℃くらいに。
- 風邪を体に直接あてない。
- 部屋に長時間こもって使わない。
- 寝るときはタイマーをセットする。

夏の必需品と言ってもよいエアコン。使い方を間違えると、自律神経の調子が乱れて「冷房病」になり、肩こり、身体・筋肉の痛み、下痢、便秘、だるさ、めまい、足腰の冷え、咳、イライラ、不眠など様々な症状が現れます。上手に使って暑い夏を乗りきりましょう。

熱中症の重症度



7月2日(火)

第1回学校保健委員会
薬物乱用防止教室への
参加をありがとうございました。
講師 川口薬剤師会
矢作 有子 氏

