

7月に入り、梅雨の合間の晴れはうれしいけど、蒸し暑い日が続きますね。体には、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みがあります。急に暑くなったときは、まだ体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいです。普段から軽い運動をして、体を慣らしておくといいですね。そして、あっという間に1学期も終わりそうですね。



ねっちゅうしょう 熱中症とは？

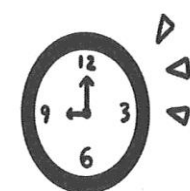
暑く湿度が高いところや運動などで汗をかきすぎて、水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな症状が起こることを言います。

症 状：めまい 筋肉のけいれん 手足のしびれ 頭痛 吐き気 嘔吐など

★重症の場合には、意識を失う。命に関わることもあるので、注意が必要！！



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症予防のキホン！



＼ちょっとずつ + こまめに／ すいぶんほきょう 水分補給

暑さが厳しくなると気をつけたいのが、「熱中症」です。予防として水分補給が大事になってきます。暑い日や運動をすると汗をたくさんかきます。体の中の水分がどんどん出ていき、「のどがかわいた」と感じた時には、足りなくなっています。また、いっぺんに飲むとお腹が痛くなったりすることもあるので、水分は、「ちょっとずつ」「こまめに」とることがポイントです。



あせ はたら 汗にはどんな働きがあるの？

体温を下げる働きがあります。水分は、蒸発するときに熱をうばっているため、体が熱くなりすぎないように汗が出ているのです。

クイズ

- ① 汗をかかない動物がいる？ (○ ・ ×)
- ② 人と同じように汗で体温を下けている動物がいる？ (○ ・ ×)

クイズのこたえ

- ① ○ イヌはほとんど汗をかきません。舌を出して「ハアハア」と呼吸し、だ液によって体温を調節します。
- ② ○ 人と同じよう汗で体温を下けている動物には、ネコ、ウマがいます。

★ゾウ、ウサギは、耳を大きく動かして、耳のまわりの血管に風をあてて体温を調節します。