

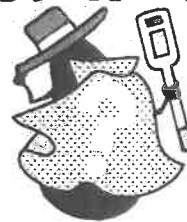
ほけんだより 7月

伊丹市立西中学校

雨や曇り空の多かった梅雨が終わると、いよいよ夏本番です。空の青がいっぱいに広がり、雲は白く力強さを増します。「暑いのは苦手～」という人も多いかと思いますが、夏のパワーに負けずに夏にしかできないことにもチャレンジしてください。もちろん熱中症には気をつけて。



クイズ 私は誰だ？



暑～い日や、激しい運動で
体温が上がると役に立つのが私。
ヒトの体温は内臓が働きやすいように。
36～37度くらいがちょうどいい。
それより上がると、
私が蒸発してからだの熱を外に逃がす。
それで体温を調節しているんだ。

生理科

熱中症 になりやすいのは、こんな人！

サッカー部の Aくんのケース



Aくんはサッカー部の1年生。
今日でまとめテストが終わって、
久しぶりに部活の練習だ！

30度をこえる炎天下で
がんばっていたら…

あれっ？ 立ちくらみ



なにが悪かったの？

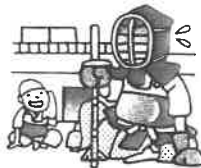


テスト勉強が続いて睡眠不足だったAくん。練習もしばらくお休みだったので、暑さに慣れていなかったんですね。1年生は自分のペースがつかみきれなくて、無理をしがち。熱中症になりやすいのです。

アドバイス

生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとうろう。
暑さに慣れていない時は、無理をしない。

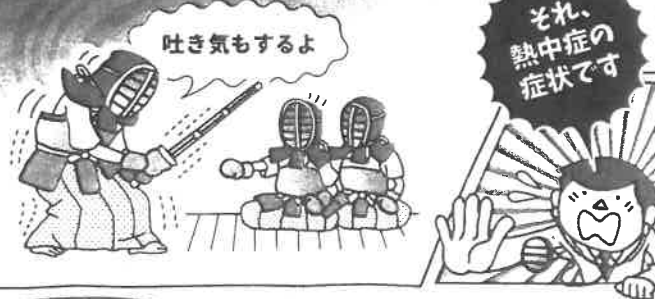
剣道部の Bくんのケース



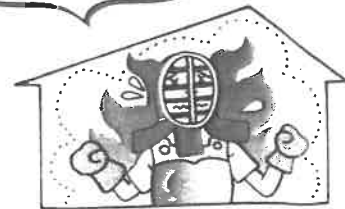
Bくんは剣道部の2年生。ジメジメと
蒸し暑い体育館で、稽古をしています。
休けいは体育館の中で水分補給。

面倒くさいから防具はゆるめなく
ていいやと思っていたら…

なんだかからだがだるくて 力が入らない



なにが悪かったの？



湿度が高いと、汗が蒸発しにくいために体温が上がりがち。また風がない体育館ではよけいに体温が上がります。

アドバイス

室内でも熱中症はおこります。休けい中は防具をはずして熱を逃がすようにしましょう。

吹奏楽部の Cさんのケース



Cさんは吹奏楽部でフルートを
担当する3年生。昨日まで夏カ
ゼの下痢で休んでいました。

今日は渡り廊下で長時間の
練習をしていたら…

ふいてもふいても 汗が出る



なにが悪かったの？



病気明けで体力が下がっていたり、下痢でからだの水分が減っていると、体温調節がうまくいかずに熱中症になりやすいです。また長時間立ちっぱなしの練習は、意外に体力を奪われます。

アドバイス

こまめに水分補給をしよう。
友だち同士で、声をかけあうのも大切。