ほけんだより　6月

尾道市立西藤小学校
令和２年
6月10日
（No.４）

休校も明け，6月となりました。5月より少し蒸し暑い日が続いていますね。みなさんは，日頃からしっかり水分補給をしながら生活していますか？朝起きた後は，身体の中から，700ml もの水分がなくなります(ペットボトル１本より少し多いくらいの量です)。なくなってしまった水分は，水分補給をすることや，野菜に含まれる水分から取り戻すことができます。水分を取り戻さず，朝起きてから昼ご飯を食べるまで全然水筒の中身が減っていない･･･なんてことにならないように，こまめな水分補給をすることを意識しながら，毎日生活してくださいね。自分の健康を気に掛けるチャンスですよ。

さて，6月は，雨がたくさん降る｢梅雨｣と呼ばれる時期があります。今回は，梅雨の時期にまつわる「ほけんのお話」をします。

真夏の太陽の下と，じめじめした梅雨の時期に共通していることはなんだろう？

真夏の時期は･･･
①たくさん汗をかく
②のどが渇き，すぐにお茶やお水などの飲み物が欲しくなる
③アスファルト・道路などから輻射熱（照り返し）があり，
　いつもより暑く感じる

梅雨の時期は･･･
①汗をかいていると感じにくい
②暑いことに気付きにくい
③あまりのどが渇いた感じがしないので，水分補給の回数が減る

気温だけを見ると，真夏の太陽の下の方がはるかに高いです。湿度も一緒に考えるとどうでしょう。雨がたくさん降る梅雨の時期は，湿気が多いので，温度の割に暑く感じたという経験がある人はいませんか。梅雨の時期には，雨がたくさん降るため，外でなかなか運動ができません。体育館などの室内で運動をしていると，自分が汗をかいていたり，水分を失ったりしているのに気付かずに，熱中症になってしまうことが多くあります。

つまり，この２つの時期は，熱中症になりやすいという共通点があるのです。

真夏から秋にかけて熱中症が多く発症しますが，梅雨の時期も油断せず，私たちの身体に感謝しながら，日々大切に生きていきましょう。

体温調節に欠かせない｢汗｣の役割

汗は，どのようなものでしょう。

私たちの身体の中の水分が，汗として身体の外に出ることで，皮膚の表面の温度を下げて，涼しく感じさせてくれます。夏に，霧吹きの水が身体にかかった後，涼しく感じませんか？その原理と同じです。風邪を引いて熱が出たときに，汗がたくさん出ることも，身体の熱を外に出して，身体を楽にしようと頑張っているからです。身体の外に汗を出すためには，身体の中の水分がたくさんないといけません。身体の中に水分を絶えず補給することは，私たちが健康に生活していく為に，とても大切なことなのです。

熱と一緒に流れたり，蒸発したりして，皮膚の温度を下げます。

｢不感蒸泄水｣を知っていますか？

私たちの身体からは，汗だけではなく｢不感蒸泄水｣というものが出ています。

不感蒸泄水は，汗のように流れ落ちてくるものではありません。知らず知らずのうちに，私たちの身体から外へ出て，体温を下げようとしてくれるものなのです。字の通り，「蒸発したことに気がつかない（蒸発したことを感じない）水」というわけです。是非この機会に，汗や尿以外にも，身体の中から外に出て行く水分があるということを知っておきましょう。

私たちの身体は，目に見えないたくさんのものに支えられています。

防ごう！！　熱中症（ねっちゅうしょう）

①のどが渇いた！と思う前に，水分補給をする
②朝・昼・晩のご飯をしっかり食べる
③しんどいな･･･と思ったら，無理をせず休む
④外で遊ぶときは帽子をかぶる
⑤すずしい服を着る
⑥ぐっすり眠る