

ほけんだより 8月



太陽の子保育園平成14年8月

汗と体温調節の役割

あせ やくめ
汗の役割



体温が上がらずに調節する、クーラーのような役割をしています。

もしも汗が出なかったら...



体温がどんどん上がって、生命が危ない!!

夏バテしにくいのは、どっち?



汗をたくさんかく方が体温を低く保てるので、暑さに強く、夏バテしにくいのです。

どんなときに出る?



●暑いとき



●運動をしたとき



●熱が出たとき



●緊張しているとき

緊張しているときに出る汗は、「冷や汗」とか「あぶら汗」と呼ばれます。手のひらやわきの下からジワッと出ます。

真夏日=熱中症注意報

気温が30℃を超えると、熱中症にかかる人が出始めるそうです。熱中症にかかった子どもの約6割は運動場にいたというデータもあります。部活動のときには、気温もこまめにチェックして、無理のない練習をしましょう。

(参考: 2001.8.1 朝日夕刊)

すぐに運動中止
顔色が悪い。
めまいがする。
頭が痛い。
吐き気がする、おう吐。
意識がもうろうとしている。

応急手当
涼しい場所で安静に。
衣服をゆるめる。
(意識がはっきりしていれば)
水分を補給する。

すぐに救急車を呼ぶ
呼びかけても反応しない(反応が鈍い)。
言動がおかしい。



熱中症の症状が出たときは、程度が軽くても、必ず医師の診察を受けましょう。

ピクニック

胃や腸は、入ってくる食べものの温度にとっても敏感です。栄養を吸収するために、たくさんの血管や神経が集まっているからです。冷たいものをたくさん食べたり飲んだりすると、血管がちぢんで血液の流れが悪くなり、胃や腸がうまく働かなくなってしまいます。それで、おなかが痛くなったり下痢をしたりするのです。

胃や腸は、とてもデリケート。あまりピクニックさせないようにしましょうね。



食中毒の危険は身近なところに...

食品は70℃以上で加熱
生の食品と調理済みの食品を接触させない



冷蔵庫をあけっぱなしにしない

徹底的に清潔にする

山のウナギ

“夏ばてにウナギ”とはよくいわれるウナギに匹敵するのが、“ウナギ”といわれる山芋。栄養豊富で収めよく、暑さで食欲がないときなどに。カリウムが豊富なのが気になる方もぜひどうぞ。すだし汁をくわえた“とろろ汁”が。ご飯がいつぱい食べられ

晴れの日に多い光化学スモッグ

光化学スモッグは、自動車の排気ガスや工場のけむりに含まれる窒素酸化物が太陽の紫外線を受けると化学反応を起こし、有害な光化学オキシダントを作り出すために起こります。紫外線の多い夏は、光化学スモッグが発生しやすいので気をつけましょう。

- こんな日に気をつけよう
日ざしが強くて、気温が高い、風の弱い日。
「注意報」や「警報」が出たら、なるべく外に出ないようにしましょう。
- こんなときは、すぐに建物の中へ
・目が痛い。チカチカする。
・のどが痛い。
・めまいや吐き気がする。



目を洗ったり、うがいをしたりすると、症状がやわらぎます。手当てをしてもよくならないときは、病院へ。