ほけんだより

あんさんぶる

令和2年5月26日
上美生小学校保健室
文：遠藤　弥那

あつくなる日が ふえてきています。それに加えて、今年はマスクをつけて生活を する日が多いですね。そんな日は「熱中しょう」や「かくれだっ水」に気をつけましょう！

熱中しょうってなあに？

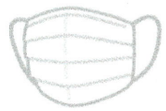
気温のあつさや、運動で、体の中の「体温」が上がると、ふつうは あせをかくことで、体の中の「ねつ」を にがして「体温」を下げます。

ですが、あまりにもあつすぎたり、あせをかきすぎると、体の中の水分やえん分（しお）のバランスがくずれたり、体の中の「ねつ」を にがしきれなくなって、ぐあいが悪くなることです。

だっ水ってなあに？

人は、「あせ」だけではなく、はく「息」や、「皮ふ」からも、水分が にげます。
あせや、あついところにいるのに、水分ほきゅうをしないで遊んだり、運動をしたりして、体の中の水分が少なくなってしまうことを「だっ水」といいます。

「かくれだっ水」は・・・



マスクをしていると ねつ が こもって かくれだっ水に なりやすいよ。

- のどがかわいている ことに気づきにくいよ。
- 手や足がつめたく なったりするよ。
- つめをおして、色が白からピンクに もどるまでに、3びょう以上かかる。
- した（ベロ）の表面が われたようになることが あるよ。
- した（ベロ）が 赤くなることがあるよ。

かくれだっ水は こうやってふせごう！

☆顔があついなあ、と思ったら、すずしいところで マスクを外して、顔をひやしてあげよう。

☆半そでや半ズボンをはいて、ねつの にげ道を ふやしてあげよう。

☆のどが かわいていなくても、水分ほきゅうをしよう。

☆あせをかいたら、スポーツドリンクを飲もう。
水分と塩分（しお）が とれると◎！