

# ほけんだより 7月

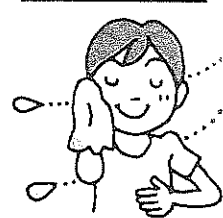
阿賀小学校 保健室  
令和7年7月発行

暑い日が続くと、汗は毎持ちわるいし、からだはだるい。食欲もなくて夜はなかなか眠れない...  
ということはありませんか？ 夏だから仕方ないとそのままだといると生活習慣が乱れて夏バテになって  
しまいます。もうすぐ夏休み、長い休みも元気に楽しく過ごすために、朝ごはんも（かり）食べるなど  
1つずつでいいので生活も整えていきましょう。

## 汗でわかる？ あなたの生活習慣

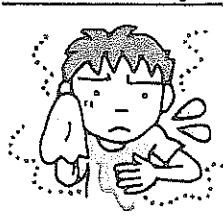
汗には「よい汗」と「わるい汗」があることも知っていますか？

### よい汗



- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- かわきやすい

### わるい汗



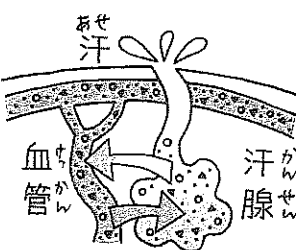
- 大粒でベトベト
- においが強い
- かわきにくい

わるい汗がベトベトするのは、からだに必要なミネラルなどの成分が、汗と一緒に出ているから。  
そのため、体力が落ちて、つかれやすく夏バテや熱中症のリスクが高まります。

## 汗腺トレーニングで「よい汗」も

わるい汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分はわるい汗かも...」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

- 軽い運動をする
- お風呂では、湯ぶねにつかる
- エアコンの温度も下げすぎない



暑熱順化と  
同じだね！



じょうずな水分補給



汗をかき能力アップ

= よい汗もかいて、熱中症リスクダウン ↓



数字で見る

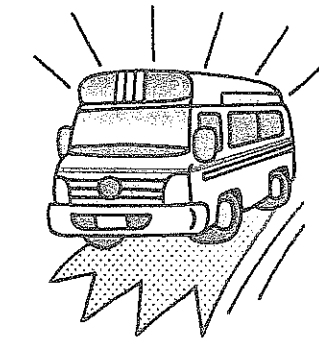
熱中症対策



97,578人

2024年5月~9月の全国における熱中症で  
救急搬送された人の数（推計）

前年（2023年）と比べると、6000人以上も増えていました。  
そして、亡くなった人が120名（0.1%）  
重症者も2,178名いたそうです。



35度以上

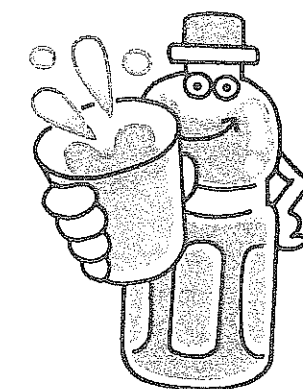
猛暑日の基準となる最高気温

テレビから「猛暑日」ときこえてきたら、その日の最高気温が35度以上のきびしい暑さになるということ。

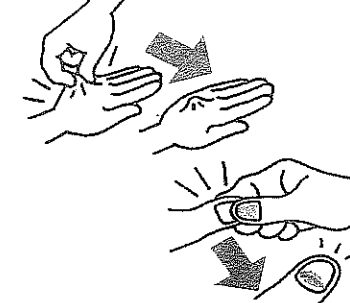
1.2リットル

1日に飲料でとるべき水分量  
（食事等に含まれる水分もあわせて）

ただし、たくさん汗をかいたときは、それに見合った水分と塩分もとることが大切です。特に塩分は食事からもとることができ、  
1日3回の食事も大切に、しっかり食べるようにしましょう。



## おぼえておこう 脱水症チェック



手の甲の皮ひもつまんでみる  
爪もぐと指でおいてみる



どちらもすぐ元にもどらないときは  
脱水症の可能性あり

約2%

「のどがかわいた」と感じたときに体内から  
失われている水分量（体重に占める割合）

軽い脱水では自覚症状がなく、のどがかわいたときにはすでに予想以上に  
水分が失われています。「こまめに水分補給」はとても大切なことです。

