



R3.7.14 南砺平高校保健室

夏休みが近づいてきました。マスクを付けた新しい生活様式での夏休みは、2度目になりましたね。みなさんには、マスクの付け方にメリハリをつけてほしいと思います。例えば、夏休み、親戚と集まったり外出したりする場合は、マスクの着用、手洗い、うがいを徹底しましょう。しかし、運動中のマスクの着用は熱中症のリスクを高めるため、推奨されていません。時と場合に応じた対応を心がけましょう。

## 今年の夏は…目指せ、熱中症ゼロ！

「熱中症」とは、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなくなったりして発症する障害です。熱中症が起こるのは、気温や湿度といった環境要因以外にも、当日の練習時間や休憩の取り方、体調などが影響します。

熱中症の予防や救急処置のためには、水分の摂取、体の冷却、運動の休止、緊急事態の認識(119番通報)の頭文字を繋げた合言葉「FIRE」を覚えておきましょう。

### **F** <Fluid> …適切な水分補給

水分を自分で摂れる人は、水分と共に塩分を含んだ経口補水液などを摂ります。自分で水分を摂れない人は、医療機関を受診する必要があります。

### **I** <Icing> …身体を冷やす

涼しい場所に避難し、衣服を緩めて、首筋、脇、足の付け根などを冷やします。

### **R** <Rest> …安静にする

症状が回復してきても、ゆっくりし、しばらくは安静にしましょう。

明らかに回復してから行動してください。

### **E** <Emergency> …救急搬送/119番

意識がないような場合は、すみやかに、救急搬送/119番を行なってください。

## その汗、よい汗？よくない汗？

### 汗、なんで出る？

体温を下げたり、体内の老廃物を外に出したりする働きがあります。運動や気温の上昇で体が熱を持つと、汗を分泌し、蒸発する際に体の表面の熱を奪っていくことで、体が熱くなりすぎないようにしています。

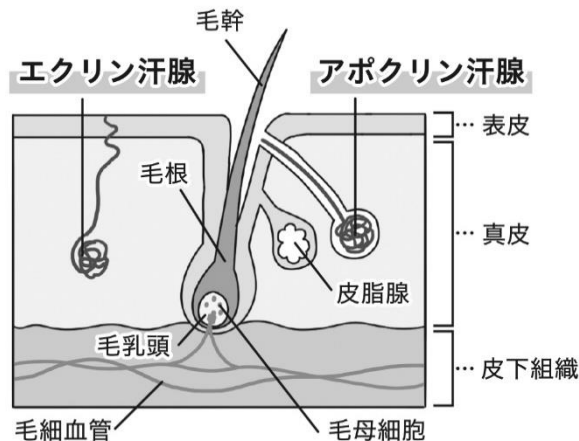
### 汗、どこから出ている？

私たちの皮膚は、下の図のようになっていて、汗は「エクリン汗腺(全身にある)」と「アポクリン汗腺(わきの下、耳、陰部、乳首、肛門にある)」という2つの汗腺(汗を分泌する腺)から出ている。

### その汗、よい汗？よくない汗？

汗を出すときには、血液中の水分と一緒にミネラルも汗腺に送り込まれます。エクリン汗腺には、このミネラルを再吸収して血液に戻す機能があります。この機能がしっかりと働いていると、出た汗はサラサラで臭いもなく、すぐに乾きます。

しかし、この機能が低下していると、ミネラル分が再吸収されず、ベタベタと蒸発しにくい、また細菌も繁殖しやすい、「よくない汗」になってしまいます。



よい汗をかくためには、日頃から汗をかく習慣をつけることがポイントです。適度な運動や、冷房を使いすぎないことを心がけましょう。また、汗をそのままにしておくと体が冷えてしまうので、清潔なタオルでしっかり拭き取りましょう。もちろん、水分・塩分の補給もお忘れなく！

## そのひと言が友だちの助けに

友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのかな」と困ったことはありませんか？ 迷ったときは、まずひと言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。「そんなこと？」と思うかもしれませんが、でも、例え問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽に

なることもあります。友だちの話を一生懸命聞いていると、自分の意見や経験を話したくなるかもしれませんね。でも、少しガマン。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。もし、自分たちで解決するのが難しいときは、保健室も力になります。一緒に話して来てくださいね。

