

# ほけんだより7月

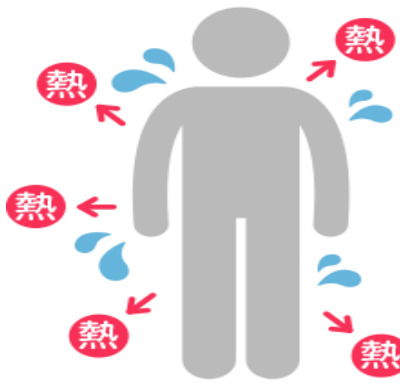
令和4年7月  
市川市立第一中学校  
保健室

## ★知って防ごう！「熱中症」★

### 1. 熱中症って、どんな病気？

人間の体温は、いつもだいたい36～37℃に保つように調節されています。

#### 体温を調節するしくみ



- ①脳が、「暑いから汗を出せ！」という命令を出します。
- ②体から汗が出ます。
- ③汗が乾く時、体の熱をうばいます。これを「**気化熱**」と言います。
- ④余分な熱が外に出ていくので、体温はほぼ一定に保たれます。

### 体の中の水分が足りなくなると・・・



体の中の水分が足りなくなると、汗を作ることができません。これを「**脱水**」と言います。

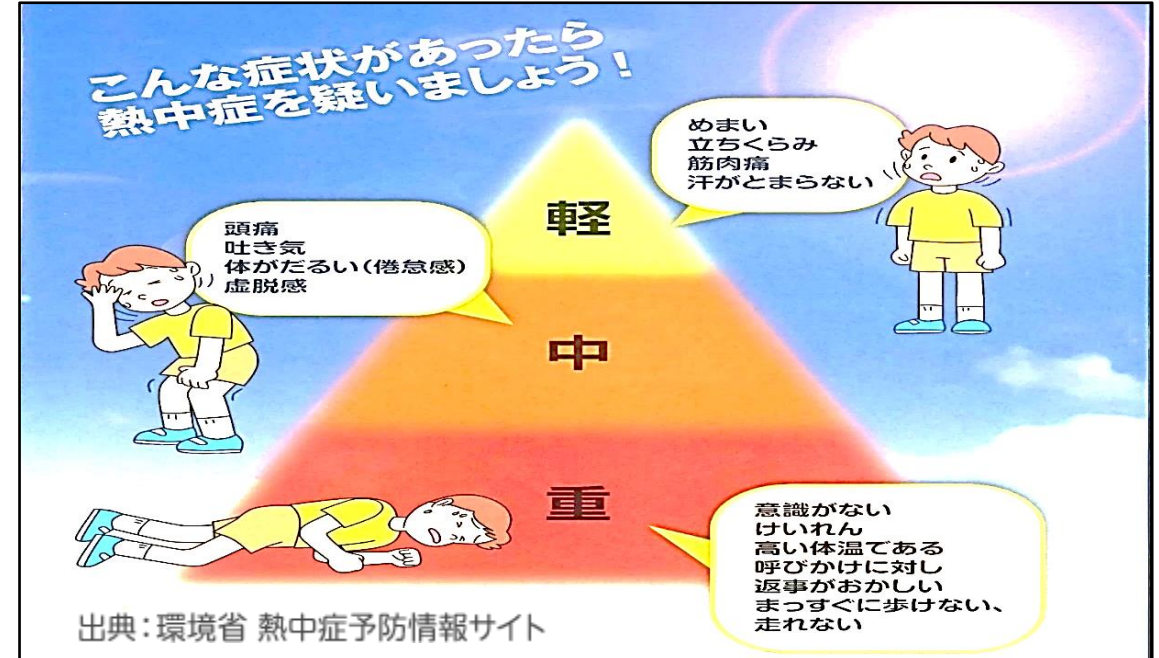
脱水状態が続くと、体にこもった熱を外に出すことができなくなり、どんどん体温が上がってしまいます。



#### 熱中症

出典：環境省 熱中症予防情報サイト

### 2. 熱中症の症状



### おうちの方へ・・・令和4年度 アレルギー講演会のお知らせ

(主催：市川市教育委員会)

- 1. 日時：令和4年8月19日(金) 14:30～16:10  
受付 14:00～
- 2. 会場：市川市メディアパーク2階 グリーンスタジオ
- 3. 講師：昭和大学医学部小児科 教授 今井 孝成 先生
- 4. 内容 「食物アレルギーの治療と対応の最新事情」

\*参加希望の保護者の方は、下記の申込書を7月6日(水)までに保健室へお子様を通じて提出してください。

きりとりせん

保健室へ提出：7月6日(水) 締め切り

市川市立第一中学校 学校長様  
アレルギー講演会(8月19日)に参加を申し込みます。

参加する保護者の氏名： \_\_\_\_\_

生徒氏名： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組 氏名 \_\_\_\_\_