

ほけんだより7月

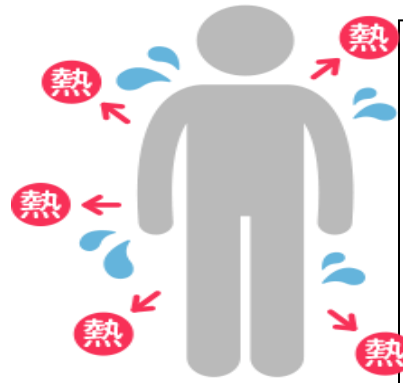
令和3年7月
市川市立第一中学校
保健室

★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。

2. 熱中症の症状



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

おうちの方へ

～市川市教育委員会からのお知らせ～

市川市では長引くコロナ禍の影響による女性の負担を少しでも軽減することを目的として、防災備蓄の生理用品を市民向けに配布しました。

学校においても、生理用品を忘れてしまったり不足してしまったりした場合には、保健室から生理用品を渡し、原則、後日返却することを指導しておりますが、ご家庭で生理用品を用意することが難しい場合には保健室までご相談ください。