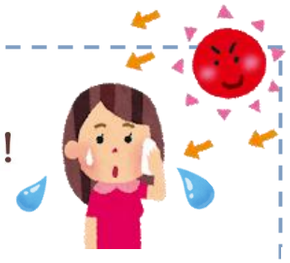
ほけんだより 7月

笛南中保健だより　No.15
2022年7月7日

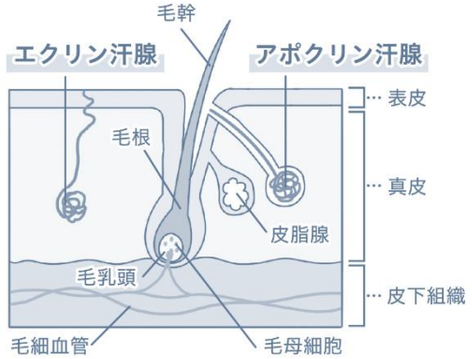
総体や期末テスト、お疲れ様でした。異例の早さで梅雨が明け、毎日暑い日が続いていますね。体調管理は万全でしょうか。夏休みまであと少し。気温の変化や溜まった疲れから、体調をくずさないよう、自分の生活リズムを見直し、元気に過ごしましょう。

猛暑をのりきる強い味方 いい汗をかこう！



「いい汗」には、こんな特徴があります！

- 汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- サラサラで蒸発しやすい
- 雑菌が繁殖しにくく、においが少ない



汗、どこから出ている？

私たちの体（皮膚：体毛の周辺）は、図のようになっていて、汗は、「エクリン汗腺」「アポクリン汗腺」という２つの汗腺から分泌されています。

汗の重要な働きとは？

暑さが厳しい日や激しい運動の後は、汗がいっぱい出ますね。私たちの体は、外気温の上昇や運動で熱をもつと、その熱を体外に逃がして体温を一定に保とうとする働きがあります。具体的には、汗が蒸発するときに、体の表面の熱を奪っていく（気化熱）ことで、体が熱くなりすぎることを防いでいます。

汗をかいたら？

☆そのままにしておくと体が冷えてしまいます。清潔なタオルやハンカチでしっかり拭き取りましょう。着替えの準備も大切です。
☆汗をかいた分、水分と塩分が体から失われています。こまめに補給をしましょう。特にたくさん汗をかいた後は、塩分補給を忘れずに！
☆「汗くさい」原因は、汗に含まれている脂肪酸などの成分と皮膚の常在菌です。お風呂、シャワーで洗い流し、皮膚の清潔を保ちましょう。

熱中症に注意しよう！

熱中症とは、まわりの暑さや運動をすることなどで体温の調節が難しくなっておこる、体の不調のことです。ひどくなると、命にかかわることもある大変な病気です。外にいるときだけでなく、部屋の中にいるときでも熱中症になることがあります。

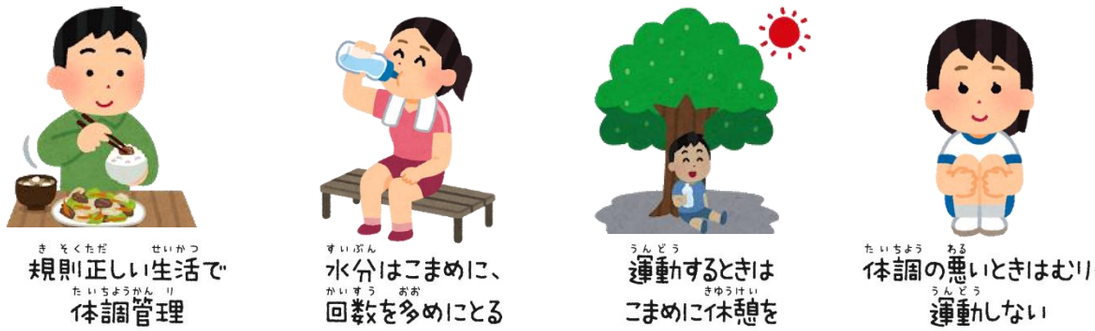
こんな日は特に熱中症に注意！

熱中症の重症度

熱中症？と思ったら

★風通しが良く、涼しい場所で休憩する。
★首周り・わき・足の付け根を、氷や濡れたタオルで冷やす。
★スポーツドリンクを飲む。

熱中症予防 日頃からのこころがけ



みなさん、毎日朝ごはんを食べてきていますか？体調を崩して保健室に来室する生徒で多いのが、「朝ごはんを食べてきていない」ということです。熱中症予防にはこまめに水分補給をすることも大切ですが、食事から水分・塩分をしっかり摂ることも重要です。
さらに暑くなる夏に備え、三食しっかり食べて、暑さに負けない体づくりをしていきましょう！