

保健だより

八戸市立大館中学校
NO.6
令和5年7月6日

合唱コンクール、みんなで成功させましょう。

2次審査お疲れさまでした。2・3年生のみなさんは、さらに実力テストも頑張りましたね。

いよいよ、7月20日の合唱コンクールにむけての練習が本格的になってきました。体調管理をしっかりして、練習を積み重ねていきましょう。そして、みんなで協力して、公会堂に素敵なハーモニーを響かせてください。熱中症の予防と共に、感染症の予防もよろしくお願いします。

熱中症の予防

一予防のために

- ①汗をかけるからだになり、汗の始末をしましょう。
- ②睡眠と食事をしっかりとって、体調を整えましょう。
- ③天気予報や気温、湿度のチェックをしましょう。
室内では、風通しを良くするなどの工夫をしましょう。
- ④帽子の着用、衣服の調節をしましょう。
- ⑤休憩をとり、こまめに水分補給をしましょう。
- ⑥体調が悪い場合は無理をせず、早く申し出ましょう。

暑さに負けない体を作る



食中毒の予防

- 『つけない!』
→手指・調理器具(食器)、食材をよく洗う。
- 『ふやさない!』
→調理済みのものは早めに食べる。
- 『やっつける!』
→加熱する際は、中までしっかり火を通す。

夏も大切!

手洗い



こんな人は危険! 熱中症の大!



7月の健康目標

夏の健康管理と病気の治療をしよう

とびひ

皮膚トラブルの予防



あせも



虫さされ

まずは刺されないように。



日焼け



感染症の予防

沖縄県では新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、医療がひっ迫しているそうです。青森県三八地区でも5月下旬から6月にかけて感染状況が増加傾向にあるそうです。

手洗いや手指の消毒

ニュースで子どものかぜ、RSウイルス感染症やヘルパンギーナが増えていると伝えていました。

換気

十分な食事と睡眠、適度な運動による免疫力の保持増進

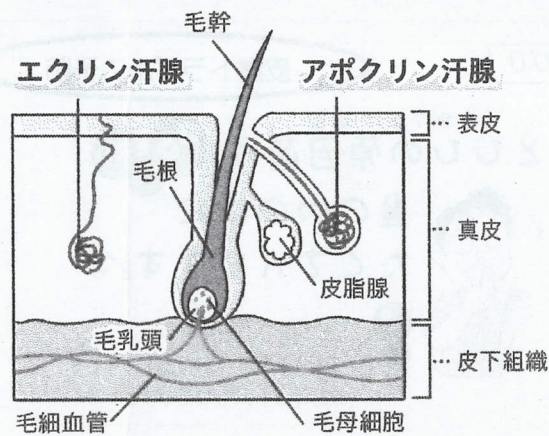
健康チェックと適切な対応

- ★いつもと体調が違うときは、早く回復するように対応しましょう。
→ 早めに就寝する。からだを温める。水分や栄養の補給など
- ★咳がでるときはマスク着用などの咳エチケットを守ります。
- ★体調が悪い時には、欠席して家で休むことや、無理をせず家で様子を見てから登校の判断をすることも大切です。

じんわり、だくだく 汗について

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、分泌された汗が蒸発する際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から防いでいるのです。



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ふき取りましょう。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。こまめに補給を心がけましょう。とくに、汗をたくさん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。

汗って、なぜくさいの？

体温調節のために出る汗は99%が水です。だから出たばかりの汗はくさくありません。でも放っておくと、汗や皮ふの汚れをエサに細菌が増えてくさくなります。こまめにふき取れば、汗はくさくないのです。

体調管理に大切な汗。暑い夏こそ上手に付き合しましょう

汗 汗 汗 の話

汗には2つのタイプがある

1つは体の熱を外ににがす汗。この汗は全身に数百万個もある汗腺（エクリン腺）から出ます。この汗は無色でニオイもありません。

思春期を過ぎる頃には、体の限られたところにある汗腺（アポクリン腺）が発達します。わきの下から出る汗が多く、白くにごっていて、ニオイの元になる成分を含んでいます。

汗のすごいはたらき

普通の生活でも、汗は1日に500~1,000mLほど出ます。体重60kgの人が100mLの汗をかくと、体の余分な熱は、なんと1℃くらい持ちさられるそうです。

冷やしすぎはNG! 冷房病

冷房病（または「クーラー病」）という言葉も、みなさんも一度は聞いたことがあるのではないかと思います。暑い時期に冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来したりすることで、体温を上げる働きをもつ『交感神経』と体温を下げる働きをもつ『副交感神経』とのバランスが崩れます。その結果、うまく機能しなくなり、体にいろいろな不調が現れることをさしています。

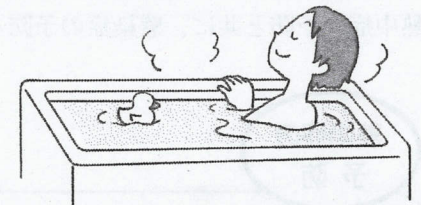
◎主な症状

疲労感、肩こり、頭痛、腹痛、腰痛、下痢、便秘、月経不順、食欲不振など



◎対処・予防法

- 室内と室外の気温差をなるべく小さく
- 冷風が体に直接当たらないようにする
- 習慣的な軽い運動で体温調節機能を刺激する
- お風呂でぬるめの湯に入って温まる



下着を着ると、体から出た汗や皮脂を吸ってくれます。おかげで…

夏も下着が大活躍!

体温を上手に調節できる!



肌を清潔に保てる!

ニオイや黄ばみを防げる!

暑さに負けないために

夏こそ〇〇!

熱中症予防に

朝ごはん

冷房で冷えた体に

お風呂

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。



ぬるめ（38℃程度）のお湯に長めに入って、リラックスしながら体を温めよう。

