

ほけんだより



令和6年7月1日(月)新宮東中学校保健室 阿部美香


7月になり、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか？だからといってそのまましていると生活習慣が乱れて夏バテになってしまいます。早く起きて朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。

徹底分析！汗のヒミツ

に入る言葉を探そう


1 汗の99%は でできている

汗 の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するとき、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り1%はほとんどが塩分。汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。たくさん汗をかいたときには水だけでなく塩分補給も大切です。




2 汗の原料は

汗 を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかき習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。



3 悪い汗は二オイと の原因に

汗 にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちていると汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌な二オイの原因になります。




上手な水分補給 × 汗をかき能力UP

＝ よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

汗を味方につけてこの夏を元気に過ごしましょう！

暑さに負けるな！

夏バテ知らずさん
をめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



SNSに振り回されていない？

SNSについて、どう思いますか？

世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じる人も多いでしょう。

一方で、SNSを通じた心無いコメントに心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか？ スマートフォンのスイッチをOFF、それだけで心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日を過ごすためには、自分で自分を大切にしましょう。

〈7月 スクールカウンセラー来校日〉

前田先生 4日(木)、18日(木)

花田先生 11日(木)

★カウンセリングの予約は、担任の先生に相談してください。