

# Always Smile



北中学校  
保健だより  
令和3年7月

湿気が多く、蒸し蒸しとした日が続いています。  
梅雨明けが待ち遠しいですね。

学習や部活動など、とても忙しい日々を送っていることと思います。自分の健康のために、『睡眠を大切に』し、夏休みまでの残りわずかな日を元気にすごしましょう。

自分の健康は、自分で管理！



【保健目標イラスト:保健委員会 1年 金子 航さん】

## \* 暑さに負けない体をつくろう \*

### ◎ 水分をこまめにとろう!

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。休み時間のたびに飲めるとベスト!

### ◎ 塩分をほどよくとろう!

毎日の食事で適度に塩分をとりましょう。

### ◎ 質のよい睡眠をとろう!

ぐっすり眠ることで免疫をあげることができます。  
エアコンなども上手に使い、睡眠環境を整えることも大切です。

### ◎ 丈夫な体を作ろう!

バランスのよい食事、規則正しい生活で丈夫な体をつくるのが、夏バテや熱中症予防の一番の近道です。



## ★★ 2年生 薬物乱用防止教室を行います ★★

近年、ドラッグ汚染の低年齢化は想像以上にすすんでおり、中学生が大麻で逮捕されたなど、衝撃的なニュースがありました。

7月16日(金)2年生の生徒を対象に、愛知警察署 早川知巳様を講師にお迎えし、『薬物乱用防止教室』を開催します。

薬物乱用者に関わってこられた経験などをもとに、ご講演いただきます。

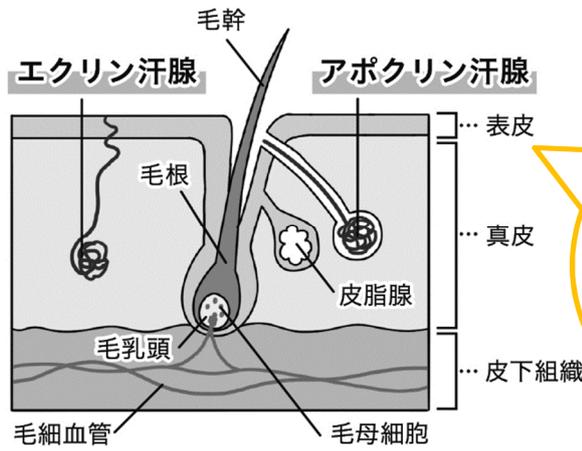
薬物は、思わぬ形で、身近に潜んでいるようです。ぜひ、ご家庭でも、話題にだしていただければと思います。



# 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？

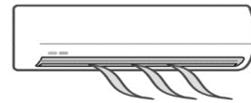
暑さが厳しい日や激しい運動の後は、汗がいっぱい出ますね。私たちの体は、外気温の上昇や運動で熱をもつと、その熱を体外に逃がして、**体温を一定に保とうとする働き**があります。具体的には、**分泌された汗が蒸発する際に体の表面の熱を奪っていく（気化熱）**ことで、体が熱くなりすぎることを防いでいるのです。



## 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。**

# 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。

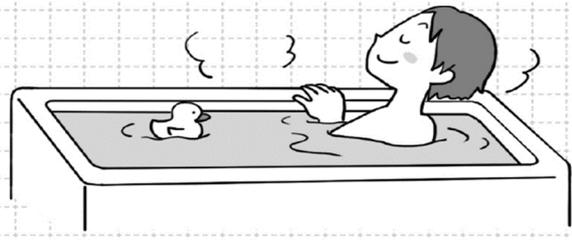
### ◎主な症状

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



もうすぐ夏休み！  
夏休みも健康に過ごしてね！