

ほけんだより 7月

平成 25 年 7 月 19 日 広島市立祇園中学校 保健室

いよいよ待ちに待った、夏休みです。勉強や部活動、遊びなど、いろんな計画が、待っていることでしょう。長い夏休み、体も心も、健康でいられるように、考えて生活する必要があります。一番の大敵は、「生活リズムの乱れ」ですよ。自分自身で体調管理をし、充実した夏休みが過ごせるようにしましょう。



夏休みは治療のチャンス！

いつ治す？



健康診断が終わって、たくさんの方が受診し、治療終了もしくは治療中となっています。まだ受診していない人は夏休みの間に受診してください。

(特に、何年もむし歯の治療をしていない人、確実に進行していますよ...！)



汗って、ベタベタして気持ち悪い。汗のにおいが気になる…。汗かきって、ダサくない？



汗なんて、かかなかっただらいいのに!!

いえいえ、そんなことはありません。汗をかかなかったら、大変なことになってしまいますよ。



汗について知ろう！

汗の種類



においのない汗

●暑いときや緊張したとき、全身に数百万個あるエクリン腺から出る。

ナトリウム、塩素、尿素 など合わせて1%未満



●ほとんど水分で、においはない。

●1日に500~1000ml。からだを動かすと、その数倍に。



においのある汗

●わきの下や外耳道など特定の場所にある、アポクリン腺から出る。

●タンパク質や脂肪を含み、においがある。



汗の役割



体温調節

●汗が蒸発するときに、からだの熱を奪って、体温を下げる。



もし、汗が出なかったら、体温が上がりすぎて、生命の危機に!!

すべり止め？

●手のひらや足の裏を湿らせて、すべりにくくするためだったという説も。



自己アピール？

●において、異性や仲間にアピールする役割の名残り。



汗のにおい対策



こまめにふき取る

●ぬらしたタオルでふいたり、着替えたりする。

時間が経つほど汗臭くなるのは、汗の成分をエサにして、細菌が増えるから。



水分補給のコツ

少しずつ、こまめに

●のどの渇きを感じる前に。
●運動の前に、コップ1杯。
運動中は、100~200mlの水分を15~30分ごとに。



長時間、運動するときは、塩分もプラス

●スポーツドリンクをうまく活用して。

