

ほけんがなまつり 7月

もうすぐ夏休みがやってきますね。夏休みは、いつもより時間に余裕ができ、いろんなことに挑戦できそう。でも「なんでもしていい」わけではなく、きちんと考えて行動することが大事です。夏休みを有意義に過ごすためには計画や目標を立てること、そして何よりも体調管理が重要になります。休み中も気を抜かず、早寝・早起き、1日3食バランスの良い食事など規則正しい生活を心がけましょう。

定期健康診断がわかりました！

4月から始まった健康診断。6月27日で終了しました。ご協力ありがとうございました。欠席や出席停止で受けられなかった生徒については、個別に案内を出していますので、早めに受診をお願いします。また、健康診断の結果で、病院で検査や治療を勧められた生徒にも通知を出しています。まだ、受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。通院が必要なときも、夏休みなら通院しやすいと思います。



令和6年7月12日

三和中学校 保健室

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう

熱中症かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



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。入浴などで汗をかく習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。



3 悪い汗はニオイと 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ニオイの原因になります。



上手な水分補給

汗をかく能力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！



自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい

⚠ 悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス