

あほけんたより 7月

令和6年 7月号
柏市立柏中学校
保健室

梅雨が明けたらよいよ夏本番です！7月は一年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考え、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも色々なことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、夏休みまでもうひと踏ん張り頑張りましょう！

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK？

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス！



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

健康診断の後、医療機関を受診する必要がある人には「結果のお知らせ」を配付しています。結果のお知らせをもらった人は、なるべく医療機関を受診し結果報告書を学校へ提出してください。

熱中症を予防するためにも、生活習慣を見直してみよう！



【熱中症と生活習慣の関係】

私たちの体は、動かすと体内で熱が生み出され体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃し、体温を36度～37度に保っています。しかし、暑い日に無理な運動をすると熱を逃す機能が追い付かなくなり、体温が急激に上昇し熱中症となってしまいます。この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり、普段の活動量が少ないと体温調節機能が弱まり、外で少し運動しただけで「無理な運動」となり熱中症になりやすくなります。

こんな生活していませんか？ 当てはまる人は熱中症リスクが高まります！

- 夜更かしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなどあっさりした物を食べるが多い
- 朝ごはんを食べない
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている



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。

夏バテ

栄養バランスの
よい食事

睡眠を
しっかりとる

生活リズムを
整える

湯船につかる

徹底分析！汗のヒミツ

□に入る言葉を
探そう

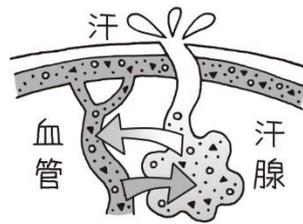
1 汗の99%は□で できている

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に、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！

こたえ：①水／②血液／③熱中症

プール授業

ルールを守って
事故0に



プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

