



平成30年7月18日発行 波佐見高校保健室

もうすぐ夏休み！！

ジメジメ暑い梅雨がいつもより早く終わったのは嬉しいですが、そのぶん早くやってきた夏の気候に、早くも体調を崩している人がいるようです。夏休み中には、楽しいイベントがあると思います。元気に休暇を楽しむためにも、体調管理はしっかり行ってください。

また、夏休みは危険な誘惑の多い時期でもあります。気分が開放的になっているときに、飲酒や喫煙・薬物のほか、出会い系などによる性被害も心配されます。常に、自分の身は自分で守らなければならないことを頭の片隅に置いて行動するようにしてくださいね。

充実した夏休みにするためには、心身の健康管理と危機管理が重要です！



1学期の健康診断の結果、受診勧告書を配られた人は、もう受診・治療を済ませましたか？まだの人は、夏休み中に受診・治療を済ませて、報告書を保健室に提出してください。

また、二・三者面談の時に、保護者の方に健康診断結果一覧を配布予定です。今回の健診の結果を振り返って、また、日頃の生活を振り返って、気になることがあれば夏休み中に対処しましょう。

新常識

★ ニオイが気になる汗の対策 ★

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮膚の表面で垢や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。

ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮膚を湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。



汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないのです。汗腺を発達させるには、

- ・運動と入浴でふだんから汗をかく
- ・冷房にあたりすぎない



予防が大事 熱中症



暑くなってくると注意が必要なのが「熱中症」です。気温や湿度が高いときに激しい運動をしたり、室温の高い場所に長時間いたりすることで、体の中の水分が不足したり、体温の調節ができなくなったりして、頭痛やめまい、高熱、けいれんなどの症状が出ます。熱中症にならないための方法を身につけ、普段から実践できるようにしてください。

熱中症になりやすいのはどんなとき？

注意が必要な環境の条件

●気温や湿度が高いとき

発汗により体の水分や塩分が不足した状態になります。



●急に暑くなったとき

梅雨の晴れ間など、体が暑さに慣れていないときは要注意です。

●風がないとき

汗が乾くときに体温は低く調整されます。風がないと汗が乾きにくいいため、体温調整がうまくできません。

注意が必要な身体条件

●寝不足のとき

前日の疲れがとれず、体調不良の原因にもなります。

●朝ごはんを食べていないとき

朝食を抜くと睡眠中にかけた汗で不足した水分・塩分が補給できません。

●下痢や発熱など体調不良のとき

下痢のときには体が脱水状態にあり、発熱のときに運動をしたりすると更に体温が上がってしまいます。

熱中症にならないために守ってほしいこと

- しっかり睡眠をとる
- 朝食をしっかり取る
- 規則正しい生活習慣で体調を整える
- こまめに水分をとる
- たくさん汗をかいたら塩分もとる
(塩分も一緒にとれるスポドリがおすすめ)
- 運動するときは30分に1回は休憩する
- 体調が悪いときは無理せず体を休ませる

