

# 保健だより



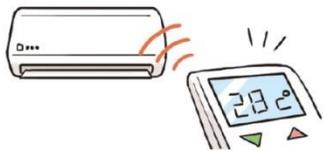
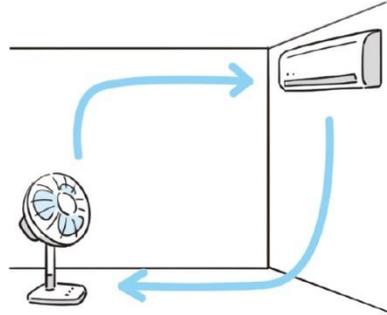
令和6年7月19日  
足立区立伊興中学校 保健室

待ちに待った夏休みが始まりますね。1か月以上ありますが、毎年アツという間に終わってしまいます。せっかくの休みを有意義に過ごせるよう、まずは計画的に宿題を終わらせましょう。7月中にほぼ終わらせられたら最高です。毎日暑いので、家の中にいたとしても、こまめな水分補給を忘れずに。9月に元気な姿で会えるのを楽しみにしています！

## エアコン+扇風機・送風機の循環で涼しく！

真夏の厳しい暑さの中では、熱中症予防のために適度な冷房の使用も必要になります。でも、なるべくなら電力を抑えて、なおかつ涼しくしたいですね。そこで、こんな方法を試してみてください。

エアコンから出る涼しい（冷たい）空気は、部屋の中の暑い（暖かい）空気に対して、下にたまっていきます。それを扇風機や送風機（サーキュレーター）で上向きに送るようにすることで、部屋の中で空気の「循環」ができ、全体に効率よく温度を下げるができるのです。また、空気の流れを作ることで、風が発生するということになるので、涼しく感じられるようになります。

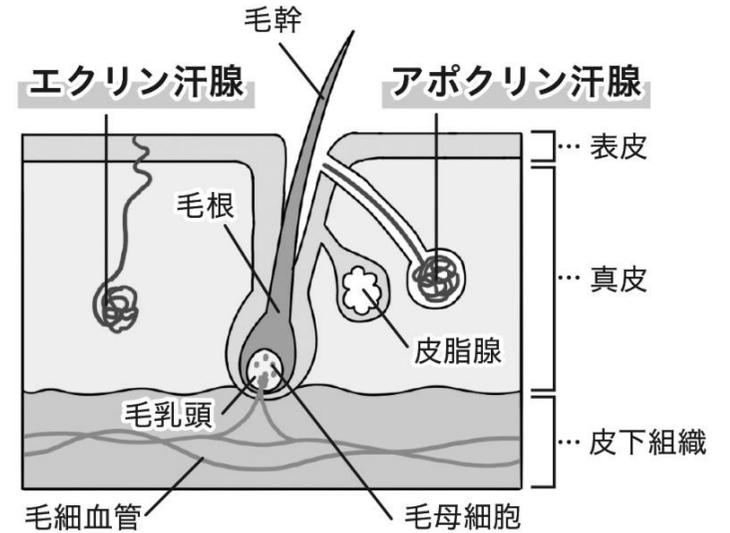


使い方や機種などにもよりますが、一般的にはエアコンと扇風機を比較すると消費電力にかなり差があるため、エアコンの設定温度を少し高めにして扇風機・送風機を使えば節約になると考えられます。賢く使って、猛暑を乗りきりましょう！

## 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。



## こんな人は夏バテに注意！



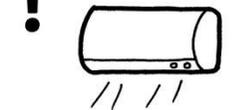
冷たいものばかり食べている



夜更かししている



運動不足



クーラーのきいた部屋にばかりいる

