

ほけんだより



令和6年7月2日
足立区立入谷中学校
保健室



みなさん、こんにちは。保健室の藤田です。

毎日暑い日が続いていますね。みなさん、ちゃんと水筒を持っていますか？

水筒を持ってきていない人が多いです。夏は汗で体の水分が失われてしまいます。水分補給は熱中症を予防するために大切です。すぐに水分をとれるよう水筒を必ず毎日持ってきましょう。

熱中症 が起こるのは炎天下 だけじゃない！

お風呂



お風呂は湿度が高いので、長時間過ごすときは注意が必要です！



水温が高いと熱中症のリスクが高くなります。しかも汗が水に流れてしまうので、自分がどれくらい水分を失っているのかわかりにくいのです！



実は眠っている間もたくさん汗をかいているので、予想以上に水分を失ってしまいます。

【7月の保健目標】

熱中症対策をしよう

日本の夏は年々暑くなっているのと同時に、熱中症の危険も高まっています。夏の暑さを変えることは、残念ながらできませんが、自分の行動は変えられます。夜ふかしや寝不足、運動不足など、生活習慣が乱れていると、熱中症にかかりやすくなります。生活習慣を整え、暑さに負けない強い体を目指しましょう！！

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

さて、ここでクイズ!!

正しい水の飲み方はどちらでしょう？

- ① のどが渇いたときにたくさん飲む
- ② 時間を決めて少しずつ飲む。

正解は…②です!!

体が一度に吸収できる水分は200mlで、だいたいコップ一杯分。それ以上はおしっことして外に出てしまいます。また、のどが渇いたときには、もう体はかなり水分不足の状態です。こまめに水を飲むようにしましょう。

徹底分析！汗のヒミツ

正しい言葉を探そう

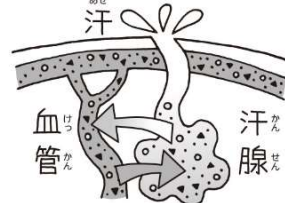
1 汗の99%は でできている

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

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たり汗腺での「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。



6月歯みがきウィーク結果発表！

6/24~6/28の5日間で歯みがきをした人の割合の平均を発表します！



2年生 95%



おめでとう！



1年生 3年生 84%

1年生と3年生は同率2位！

〈保護者の方へ〉

今年度が始まり3か月が経ちました。子ども達にとって、運動会、宿泊行事、中間考査と忙しい毎日だったと思います。クラスの間関係も少しずつ変わってきたように感じています。ここ最近、頭痛や腹痛等の体調不良を訴える生徒が多くなりました。頑張りすぎず、保健室で一時的に心と体を休めることも一つの手段だと思えます。お子様の体調について、ご心配なことがあればいつでも保健室までご相談ください。