

保健だより 7月



沼田市立利根中学校 保健室 R7.7.10

あっという間に7月となり夏本番になります。そして、約3週間後は夏休みです。ケガや病気にかからないよう、正しい生活習慣を続けていきましょう。そして、熱中症にも気をつけてくださいね。

汗でわかる!? あなたの生活習慣



汗には、「いい汗」と「悪い汗」があることを知っていますか？

● 良い汗

- ・小粒でサラサラ
- ・においが少ない
- ・乾きやすい



● 悪い汗

- ・大粒でベトベト
- ・においが強い
- ・乾きにくい



悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているからです。そのため、体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

“汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われていないため、機能が弱まっているからです。

- ・水分補給を心がける
- ・エアコンの温度を28℃前後に保つ
- ・湯船に浸かる
- ・バランスのよい食事を摂る
- ・適度な運動をする



～熱中症について～ 健康推進委員による発表



6月25日（水）朝行事に、健康推進委員より「熱中症」に関する発表をしてもらいました。

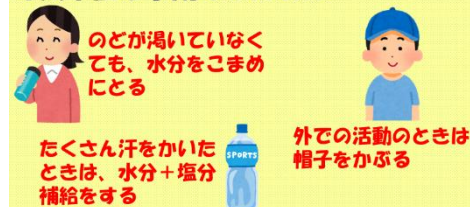
1 熱中症とは？



3 熱中症になりやすい人



4 熱中症を予防するために



4 熱中症を予防するために

30分に1回は休憩をしよう！



4 熱中症を予防するために



熱中症は予防できる！

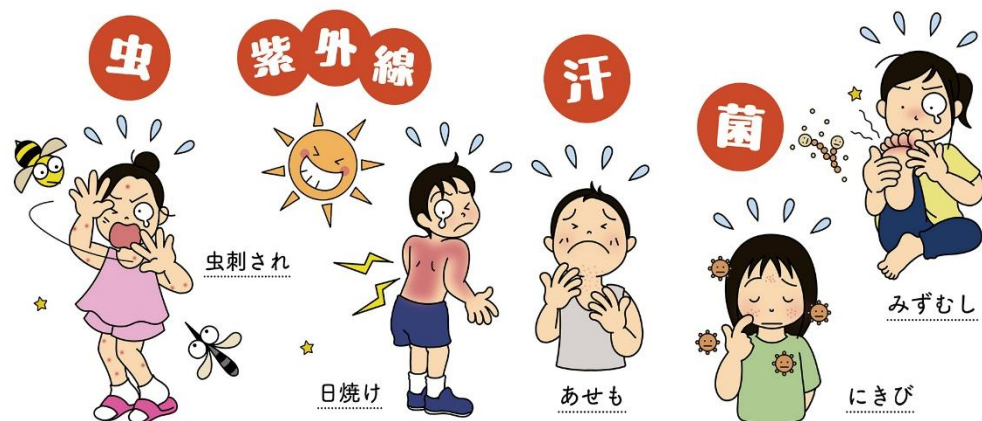


★無理はしない！



暑さは、まだまだこれからです。熱中症にならないように気をつけましょう！

夏の皮膚トラブルを防ぐ



露出を少なく、グッズも活用



拭いて、流して
清潔に！



紫外線を浴びすぎると、将来の皮膚や目の病気リスクを高めてしまいます。なので、紫外線から体を守るためにも日焼け止めやUVカットの長袖を着て、日焼け対策をしましょう。

虫刺されは、流水で洗い流したり、冷やしたりしてなるべくかきむしらないように注意しましょう。

皮膚の状態がよくない場合、早めに皮膚科を受診してください。

夏の甘い誘惑？「清涼飲料水」

○本当に「清涼飲料水？」

コンビニなどの売り場に並ぶよく冷えた飲み物。さて、あなたが手に取ったものは、本当に清涼飲料水（ジュース）でしょうか？パッケージの華やかさ、表示があったとしても、パッと見ただけでは、お酒と区別しづらいことがあります。「甘くてアルコール度数も低い。同じようなもの」というのは、お酒を飲んでもよい大人の立場からの意見。みなさんには当てはまりません！



○暑いと、ついゴクゴク…

夏の冷たい飲み物として口当たりのよい清涼飲料水の人気が高いですが、飲み過ぎると落とし穴が…。糖分が多く含まれる飲み物を大量にとると、血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状（ペットボトル症候群）が起きます。普段よく飲むものは、水やお茶などを選び、清涼飲料水は控えめに。なお、運動時などは、汗で塩分も大量に失われるため、スポーツドリンクが有効になります。



<清涼飲料水を飲み過ぎると・・・>

清涼飲料水には、たくさんの糖分がふくまれています。飲むと血液中に糖分が増え、さらに喉が渇くという悪循環になってしまいます。これは、ペットボトル症候群と呼ばれ、急性の糖尿ともいえる危険なものです。

