

ほけんだより 夏休み号



Summer Vacation!

H23. 7. 5 (火)

ちはら台南中学校保健室



梅雨明け、そして暑い夏の到来!

皆さんの気持ちは、早くも夏休みに向かっているのではないのでしょうか?この時期、暑さ対策はもちろんのこと、休み中は生活習慣の乱れにも注意が必要です。体調を崩して大事な試合や旅行に参加できず後悔・・・ということがないように、きちんと計画を立てたうえで、「早寝早起き」「1日3食」など、生活リズムを意識しながら過ごしてくださいね。



保健室から・・・ 夏休み中の 宿題 です!

夏休みを元気いっぱい過ごすために、保健室から2つの宿題を出します!

① 夏バテしないよう、規則正しい生活をしよう。

学校は休みでも、みなさんのからだのリズムはいつも同じです。規則正しい生活をして、からだのリズムを守ってください。

<p style="text-align: center;">夏を元気に 過ごすために</p>	<p>○冷たいものをとりすぎない</p> <p>暑いときには、胃や腸の働きもにぶります。こんなとき冷たいジュースやアイスを取りすぎると、お腹を壊したり、食欲がなくなってしまいます。</p> 
<p>○栄養をしっかり取る</p> <p>汗をかいた体には、ミネラルが少なくなっています。ミネラルは体の調子を整える大事な栄養素。1日3食、色々な種類の食べ物をしっかり食べて、夏バテを退治しましょう。</p> 	<p>○いっぱい運動してしっかり休養をとる</p> <p>食べたものは、適度な運動と休養で体によく吸収され、体を成長させます。運動と休養で丈夫なからだをつくりましょう。早寝・早起きも忘れずに。</p> 
<p>○冷房の効かせすぎに注意</p> <p>暑いからと冷房をきかせすぎてはいませんか?外との気温差が大きすぎると、頭が痛くなったり、体がだるくなったりします。</p> 	



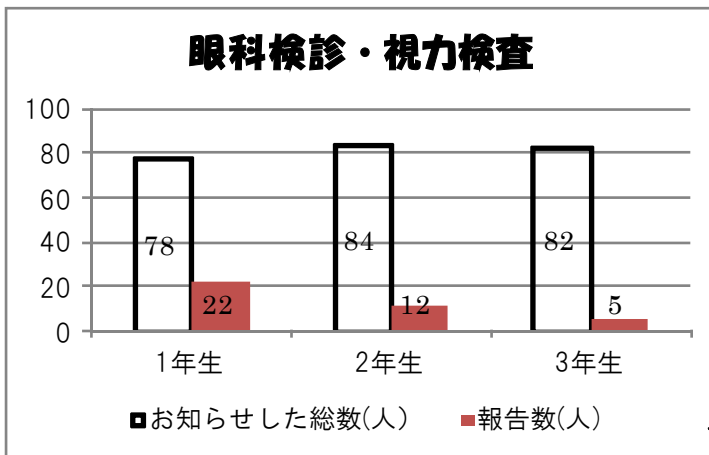
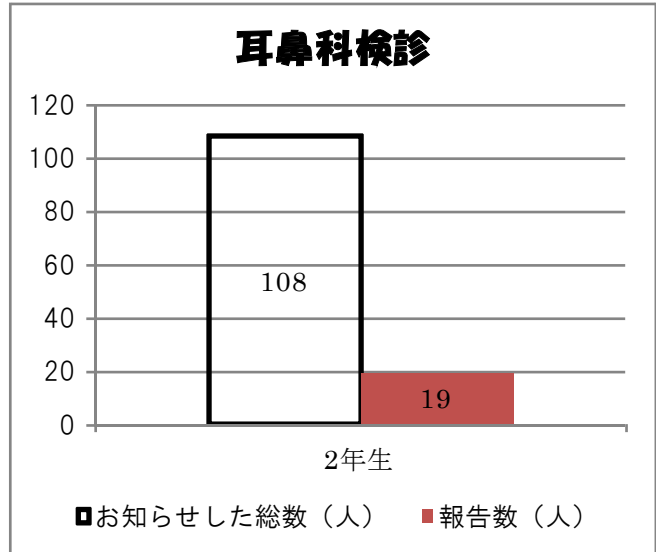
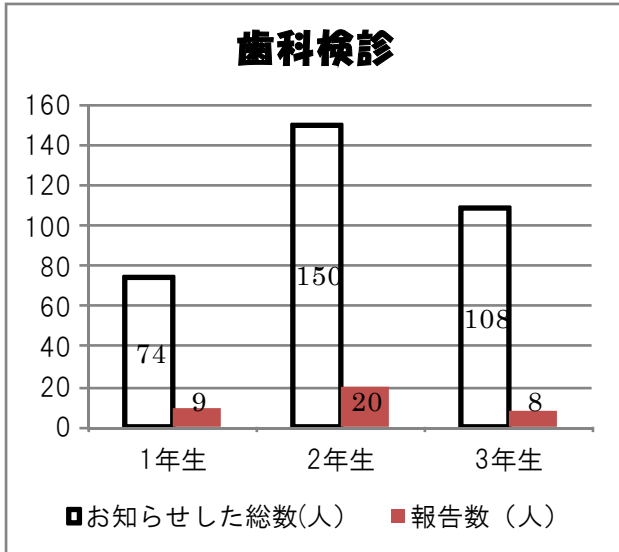
② 治療を済ませておくこと

健康診断で、「健康診断結果のお知らせ」をもらった人は、夏休みの間に、お医者さんにみてもらってください。

→早いほど、お得・・・症状が悪化する前に治療すれば、通院時間も短くて済みます。気になる再検査が終われば、気分もスッキリしますよ。

→将来に全力投球するために・・・時間に余裕のある夏休み中に治療を済ませておけば、夏休み明けの生活や受験に全力投球できます。

<参考> 6月30日までの再検査と治療の状況



☆再検査と治療が終わったら、「報告書」を担当の先生に提出してください。



朝顔みたいに

毎朝、夜明けとともに美しく花開く朝顔。涼しげな姿がステキです。

朝顔みたいに早起きをして、比較的涼しい午前中に、勉強や家事の手伝いなどの用事をすませるといいですね。



ヒマワリのように

照りつける太陽に向かって咲くヒマワリ。真夏の暑さにも負けない姿がかっこういいですね。ヒマワリのように、暑さに負けず、元気に過ごせますように。



汗の多い季節です



汗のはたらき

厳しい暑さが続いています。汗で体はベタベタ、においが気になることもあり、「汗なんか、かかなければいいのになあ」と思う人もいるかもしれません。

でも、実は汗は私たちの体に備わっている大事な『クーラー』。汗がかわく（蒸発する）ときに体の熱をうばうことで、体温の上がりすぎを防いでくれるのです。

「暑い」のはなぜ？

私たちのからだは、体温を37℃前後に保つため、汗をかいたり、毛穴を開いたりして、余分な熱を体の外に捨てています。でも、気温が上がって体温に近づいてくると、からだの熱をうまく捨てることができなくなるので、「暑い！！」と感ずるので。30℃を超える「真夏日」や、35℃以上の「猛暑日」が続く時期。軽い運動やお風呂で上手に汗をかくことが、余分な熱を捨て、涼しく過ごすための近道です！



よい汗と悪い汗

- よい汗…水のようにサラサラして、すぐに乾く。
- 悪い汗…ミネラル分が多く、ベタベタして乾きにくい。

ベタベタして乾きにくい汗では、汗の大切な働きである体温調節がうまく行えなくなってしまいます。運動をしなかったり、エアコンの効いた涼しい部屋ばかりにいると、よい汗をかく機能が低下して、悪い汗をかくようになります。

汗をかいたら？



汗を放っておくと体が冷えすぎ、カゼを引いてしまいます。きれいなタオルやハンカチでふき取りましょう。



汗をかいた後は、こまめに着替えをしたり、シャワーやお風呂で洗い流して、いつも体を清けつにしましょう。



肌着をつけていると、汗をしっかり吸い取ってくれます。肌着がないと服の中の湿度が下がらず、かえって暑く感じてしまいます。

◎クーラーのある部屋にずっとこもるなど「汗をかかない生活」を続けていると、体調をくずします。適度に体を動かし、汗をかく習慣をつくることも必要です。

