

ほけんだより 7月

九度山中学校
保健室
令和6年7月1日



夏の始まりは熱中症が気になります。梅雨明けの頃、雨上がりの日差しが強くなったときは、要注意。また、生活習慣が乱れると熱中症のリスクが高まります。早く起きる、朝ご飯を食べる、喉が渇く前に水分を取る！できることをして生活習慣を整えましょう！

徹底分析！汗のヒミツ

☐に入る言葉を探そう

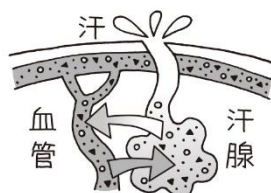
1 汗の99%は ☐ でできている

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

汗 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ると汗腺での「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。



上手な水分補給

汗をかく能力UP

＝ よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

汗を味方につけて
この夏を元気に
過ごしましょう！

こたえ：①水／②血液／③熱中症



水泳の学習がはじまります！
～楽しい水泳学習のために～

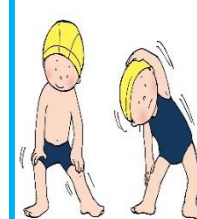


前日に、つめをきれいに切っておこう！

プールの時は、普段より皮膚の出ている面積が広いので、つめが伸びていると、友達をひっかいてケガをさせてしまうことがあります。必ず水泳学習前は、爪を切りましょう。



プール前は、準備運動をしっかりと！



水泳で一番多く起こるケガが「水の中で足がつる」ことです。準備運動をして、全身の筋肉をほぐし心肺機能を高め、事故を防ぎましょう。

ぐあいが悪い時は、すぐに言いましょう



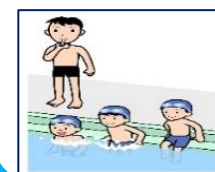
水の中では、自分が思っている以上に体力を使います。少しでも体調が悪かしいと思ったら、すぐに近くにいる先生に知らせてください。不安がある時は、無理しないでください。

朝食、昼食をしっかり食べましょう



水泳は、かなりエネルギーを必要とします。空腹だと気分が悪くなるがあるので、しっかり食べましょう。睡眠も十分にとりましょう。

先生の指示をよく聞く！



一人ひとりが約束を守って楽しく安全な水泳学習にしましょう。

病気や、ケガがある人は主治医に相談しよう



心配なことがある時は、医師に相談してプールに入るかどうかを決めましょう。

日焼けはやけど 紫外線対策を！

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。