



大阪市立淀川中学校 保健室 2025.7.1 発行

梅雨がいつの間にか終わり、いよいよ本格的に暑くなりました。期末テストで部活動も休みだったので体が少し鈍っている今、本当に注意しないといけないのは「熱中症」です。「3 食たべる」「しっかり睡眠」「こまめな水分補給」「深部体温を冷やす」の約束を守り、酷暑から自分の体を守ってください。

夏バテしやすい生活

【朝ごはんを抜く】	【設定温度が低い】	【冷たいものばかり摂取】
【1日中ゴロゴロする】	【夜更かしする】	

夏にも 冬だけじゃない！ 感染症対策を

最近少しずつ「新型コロナウイルス感染症」の人が増えているそうです。現在、医療機関では希望しないと検査をしない事が多いそうです。喉の痛みが長引いていたり、咳が出る風邪を引いている場合は「もしかしたら」という気持ちを頭に入れて、マスクや手洗いうがいなど、感染症対策を行いましょう。（※マスクは熱中症に注意して着用しましょう）

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい
食事をとる

夜はぐっすり寝る

良い汗は熱中症対策にも！！今日から実践！！

でわかる！？ あなたの生活習慣

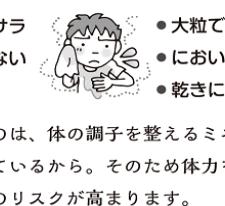
汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

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



- ・大粒でべトべト
- ・においが強い
- ・乾きにくい

悪い汗がべトべトするのは、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。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おらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

- 軽い運動をする
- お風呂では湯船に浸かる
- 冷房の温度を下げすぎないなど



期末懇談会の時に「健康の記録」を配布します。みなさんの春の健康診断の記録が全て載っています。自分の体の状態を確認し、自分の健康状態を知り、自分の体に興味関心を持ちましょう。

また、健康診断の結果、「お知らせ」をもらった人でまだ治療に行っていない人は夏休みを利用するなどして受診しましょう。