



No.6

大阪市立平野北中学校

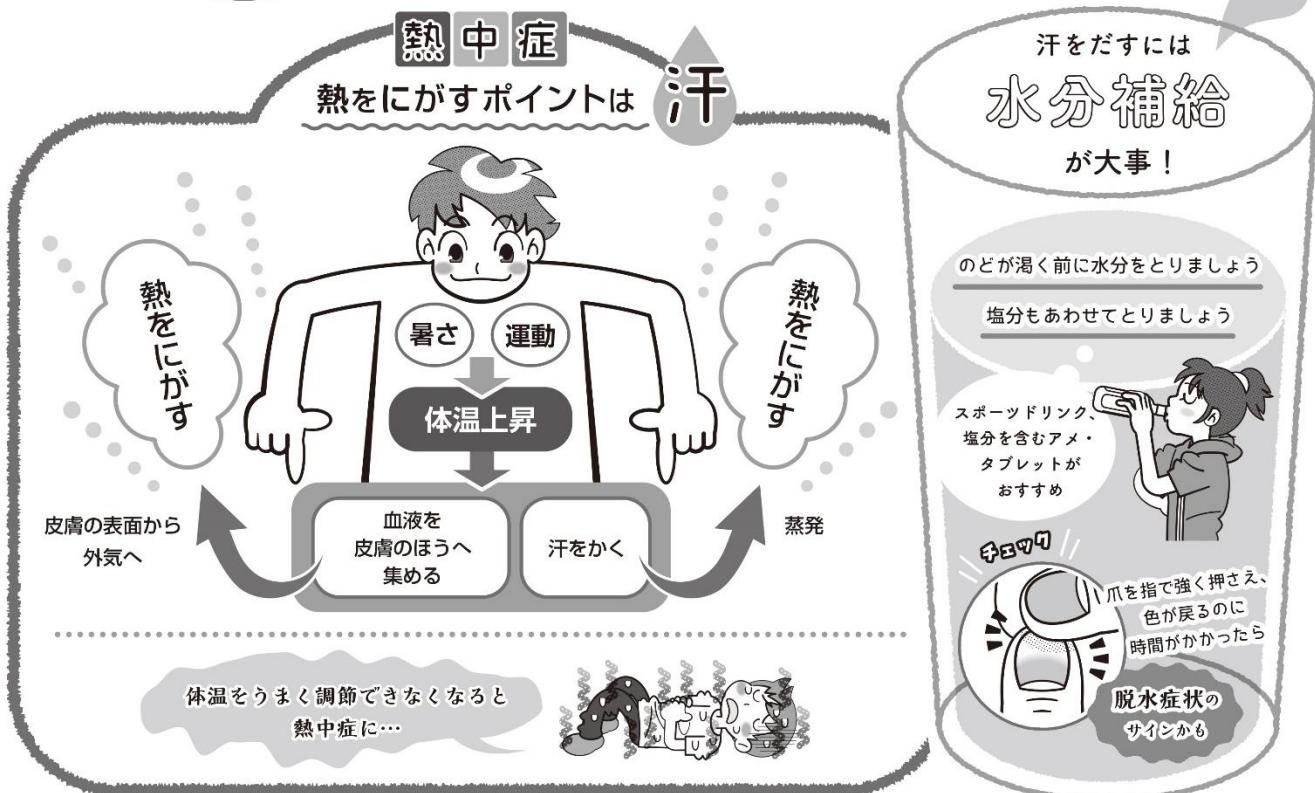
保健室

段々と暑さが厳しくなり、いよいよ夏本番。

6月15日～毎日学校が再開となり、今までの反動からか体調を崩す人も出てきましたね。健康で過ごせるために、毎日の生活で疲労回復できるように生活習慣を整えましょう。また、この季節は暑い外の気温と涼しい室内の気温差で、体が変化についていけず、熱中症になりやすい時期です。水筒は必ず持ってきて、休憩時間ごとに1回は必ず水分をとるようにしましょう！！



暑い！を乗り切ろう



熱中症



声をかけて仲間を守る
学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じ、つい無理をしてしまうこともあります。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない？

水分とってる？

休けいしううか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。



夏の疲れに食事・睡眠 もつひとつは?

暑さのせいで体が
だるい、疲れがとれ
ないという人はいま
せんか?
「バランスのいい食事」「十
分な睡眠」に加えて「お風呂に
入る」を実践してみましょう。



- 入浴前に水分補給をしておく
 - 38~40度のぬるめのお湯にゆ
っくりつかる(15~20分)
 - 食欲が低下して
いるときは、お
腹を温める半身
浴でもOK
 - クーラーや冷たい食べものな
どが原因の夏の冷え性にも◎
- オススメの入浴方法

汗 汗 汗 の 話

汗には2つのタイプがある

1つは体の熱を外ににがす汗。この汗は全身に数百万個もある汗腺(エクリン腺)から出ます。この汗は無色でニオイもありません。

思春期をすぎる頃には、体の限られたところにある汗腺(アポクリン腺)が発達します。わきの下から出る汗が

多く、白くにごっていて、ニオイの元になる成分を含んでいます。

汗のすごいはたらき

普通の生活でも、汗は1日に500~1,000mLほど出ます。体重60kgの人
が100mLの汗をかくと、体の余分な熱
は、なんと1°Cくらい持ちさられるそ
うです。

どうしてお風呂がいいの?

ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできる

? はんげしょう なんひ て何の日?
半夏生って何をするの? ?

7月1日は

半夏生

この日から5日くらいの間「天から毒が降り、地から毒草が生える」という言い伝えがあり、農家では半夏生までに田植えを終わらせるのが習慣になっています。

また、タコや焼きサバ、きなこもちなど、田植えで疲れた体を元気にするものを食べる風習も。

半夏生を過ぎると梅雨が明け、一気に暑くなります。疲れやすい夏が来る前に体を休める、蒸し暑い時期の乗り切るための栄養をとるなど、どれも昔の人の知恵なのですね。

