

# ほけんだより 7月

H28. 7. 5  
天下茶屋中学校  
保健室

梅雨なのに真夏のような蒸し暑さが続いていますね。夜も寝苦しいことがあり、体調管理が難しい時期です。エアコンと扇風機<sup>せんぷうき</sup>を併用<sup>へいよう</sup>したり、タイマーを利用して、上手に睡眠がとれるよう工夫してみてください。また、暑いからと下着を着ない人がいるようですが、下着は汗を吸い取ってくれて、服にぴったりつかないし、エアコンで冷える時も身体を守ってくれますよ。速乾性(乾きやすい)の下着もたくさん出ているので、試してみてください！



梅雨の時期はまだ暑熱順化<sup>しょねつじゅんか</sup>（身体が暑さに慣れること）ができていないことが多いので、真夏ほど気温が高くなくても、熱中症になることがあります。気をつけて！

## スポドリ飲み過ぎ＝糖分取り過ぎ



日常生活で、水代わりにスポドリを飲むのはやめましょう。

ふだんは水、麦茶などを飲みましょう。1年生の熱中症予防教室でも言いましたが、特に『麦茶』は夏に最適な飲み物です。緑茶やウーロン茶はカフェインを含むので、利尿作用(おしっこをたくさん出す働き)がありますが、麦茶はカフェインを含まないので、利尿による脱水が進みにくいです。また、少量のミネラルを含み、体温を下げる働きや、血液をサラサラにする働きもあるという、優れものです！水筒に入れてみては～？

**熱中症を防ぐため！3ポイントで部活の休憩時間を有意義に**

- ① 水分補給** .....  
休憩時には、必ず水分をとりましょう。汗をたくさんかいた後はスポーツドリンクでもOK。
- ② 体内の温度をさげる** ...  
涼しい日かげや室内に移動して、体内の温度を下げましょう。服装を少し緩めると、からだの熱が外に出ていきやすくなります。
- ③ 声かけ** .....  
「しんどくない?」。お互い声をかけ合って、体調を確認しましょう。

ある歯科医師によると、日常的にスポーツドリンクを飲んでいると、虫歯になる可能性が高くなるそうです。スポーツドリンクは部活動など激しい運動の時に、飲むと効果的です。



4月～6月に実施した定期健康診断の結果、治療の必要な人には「治療のお知らせ」と（＊歯科検診のみ異常なしの人にも配布）、欠席だった人には「受診

のお願い」を配っています。夏休みを利用して、ぜひ治療を済ませましょう！

特に3年生は、歯痛などで実力発揮できなかった…なんてことの無いように、受験に向けて体調面でも準備をしましょう。

また、「子ども医療証」…病院へ行けば1回上限500円で治療できる…が使えるのは、中学3年の3月31日までです！それまでに治療を終わらせることをお勧めします。

## 昔の人の暑さ対策

エアコンがなかった一昔前、どうやって涼んでいたのでしょうか？昔の人に学んでみましょう。

### 昔の知恵① 打ち水

朝夕、日陰に水をまきます。水が地面の熱を奪って涼しくなります。

### 昔の知恵② 風鈴

風鈴の音を聞くと自然の風を感じて涼しい気分になります。

### 昔の知恵③ 夏野菜

きゅうり、トマト、ナスなど夏野菜は身体を冷やす効果があって、夏バテ予防にもなります。

## がん予防コラム ～その1～

みなさん、「がん」という病気を聞いたことがありますよね？

いま日本人の半分の人が「がん」にかかると言われています。

そこで、今月号から、「がん」について、少しずつみなさんに伝えていこうと思います。

「そなん知ってるし！」ということや「へえ～知らなかった！」ということも出てくると思います。

一緒に「がん」について学んでいきましょう～♪

### 「がん」って？

「がん」とは、遺伝子に傷がついてできる異常な細胞の中でも、悪性の細胞のことを言います。

健康な人でも、毎日たくさんのがん細胞ができていますが、免疫の力で、がん細胞をやっつけています。

しかし、年をとったりして、免疫の力が弱くなると、やっつけるのが難しくなり、がん細胞は増え続けて、他のところ(臓器)にも移動して増えていきます。

では、がんの主な原因は为什么呢？

＜悪い生活習慣＞・・・男性の50%、女性の30%はこれが原因と言われています。

- ・タバコを吸う
- ・お酒をたくさん飲む
- ・不適切な食事
- ・運動不足

その他に・・・

＜細菌・ウイルスなどの感染＞ ＜遺伝的要因＞ ＜原因不明＞ などがあります。

