



平成30年7月19日  
練馬区立石神井西中学校  
保健室

30度を超える猛暑が続いています。来週は夏休み！  
プールに海、花火やお祭りなど、楽しみなことがいっぱいな夏休み。  
しかし、羽を伸ばし過ぎると、様々なトラブルに巻き込まれることも・・・  
ケガやトラブルのない楽しい夏休みを送ってください。

目の前の人との時間を大切に。



夏休み、「脱」スマホ

いい汗かいてる？



汗かき上手になろう！

## そもそも汗って何？

汗の役割は、「体温調節」です。汗には体温を下げる働きがあり天然のクーラーでもあります。  
**暑い⇒体温が上がる⇒汗が出る⇒汗が蒸発して皮ふから熱を奪う⇒体温が下がる**  
汗をたくさんかくことで、体温は下がり涼しくなっています。

## ちゃんと汗かいてる？

みなさんの生活を見ていると1日中クーラーのきいた部屋で過ごすなど「汗をかかない生活」が日常的になってしまい、発汗機能（汗を出す機能）が弱まっている人が増えているのではないかとも思います。汗をかくことができなくなると体温調節ができず熱中症にもなりやすくなるので気を付けましょう。外と室内の温度差が5℃以内にしておくといいでしょう。

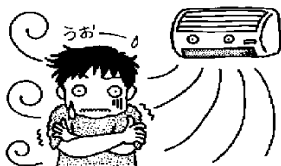


## あなたの汗は良い汗？悪い汗？

体温が高くなると、血液から水分とミネラル分が汗腺（皮ふにある汗を分泌する器官）に取り込まれます。日ごろよく汗をかいている人は、汗腺が活発に働き、体に必要なミネラル分は血液に再吸収されるため、水分と少しのミネラル分だけが汗となって出てきます。これが「**良い汗**」です。ところが、汗をかく機会が少ない人は、汗腺の働きが悪くなり、ミネラル分が血液に再吸収されず、汗として出てきてしまいます。これが「**悪い汗**」です。

## 汗かき上手になる為の三ヶ条

その1  
冷房に当たり過ぎない



その2  
運動をして汗をかく



その3  
お風呂に入って自律神経を整える



## 夏休みを元気に乗り切るために考えよう

〇〇に下の語句から選んだ語を入れてみよう！

- ① 〇〇時間を決めましょう！学校がないとついつい夜更かし朝寝坊してしまいがですが、日が高くなって気温が高くなる前に、学習や運動をしてみてもいいですか？
- ② 〇〇がなくても、〇食をしっかりと食べよう！水分と〇〇を同時にとることが出来る、味噌汁や野菜スープがおススメ！
- ③ 水分補給と称して、〇たい飲み物やアイスなどを一気にとり過ぎると〇〇の機能が低下して腹痛などになりやすいことも・・・
- ④ 室内と屋外に温度差が〇度以内にしよう！〇が直接当たらないようにして体を冷やしすぎないようにしましょう。
- ⑤ こんなことは、犯罪です。〇〇・〇〇。興味半分や誘われてもやらない

### 語句

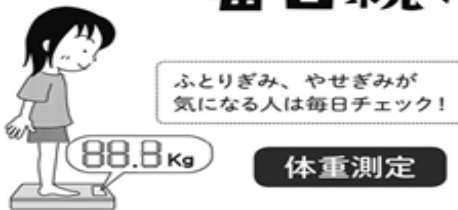
睡眠 ・ 冷 ・ 風 ・ 起床 ・ 禁煙 ・ 肝臓 ・ 塩分 ・ 栄養 ・  
5 ・ 飲酒 ・ 3 ・ 胃腸 ・ 喫煙 ・ 10 ・ 食欲

答えは保健室前の掲示板にあります。



長い休みの間でも…  
毎日続けていてほしい

決まった時間にね



### 「定期健康診断の記録」をご家庭へ配布します

「定期健康診断の記録」をご家庭へ配布しました。昨年と比べてどうでしょう？体の発育は、個人差もあるのでまわりの人と比較する必要はありません。それよりも、自分の身長や体重の変化を知って、バランスよく成長しているのか、自分は今成長のどの時期にあるのかを知ることが大切です。

夏休みには、  
病気の治療・検査を！

普段、部活動や塾で忙しく、病院へ行けないう人も多いようです。この機会に検査・治療を済ませてしまいましょう。