



平成28年7月5日

練馬区立旭丘小学校

No.5 家庭数配布

☆7月の保健目標☆
夏を健康に過ごそう！

汗はからだの冷却器！

人間はどんな気候のもとでも同じ体温を保っていなければ健康でいられません。特に夏になると、気温とともに体温も上昇するので熱を体の外へ放出する必要があります。この調整をしているのが汗です。汗は99%以上が水で、残りは食塩と蛋白成分や乳酸などです。汗が臭うのは、汗そのものではなく、汗に混じった細菌や汗成分の発酵のせいです。放っておくと、かゆみやあせも、夏風邪の原因にもなります。

いつも汗をふき取り、からだを清潔にしておくことが大切です。気持ちのよい生活、病気を防ぐことにもつながります。

汗とじょうずにつき合おう！

①あせをこまめに拭く！

皮膚の表面に汗がたまると、体の熱が逃げにくくなり、よけいに暑く感じます。

ぬれタオルで拭くとサッパリします。

②汗をかいたら、着替える！

汗をかいたまま放っておくと、細菌が増えてイヤな臭いの原因になります。



③水分をたっぷり補給する！

汗をかくと、その分からだの中の水分が少なくなっています。たっぷり汗をかいたら、たっぷり水分を補給してください。

④下着を着よう！

流れる汗を吸収し、体温の調整や皮膚の健康を守るために下着は必要です。吸水性のよい木綿のものが最適です。



楽しい夏休みを！

何となく過ごし、「いつの間にか終わった！」ではなく、夏休みの最後に充実感が残るような休みにしてほしいですね。



まだの人は、この機会に
しっかり治療しておきましょう。



日頃できない親子のコミュニケーションを
兼ねて、健康作りに励むのもいいかも・・・



○三つの汗○

○温熱性発汗

気温の上昇や運動
作業をした時に全
身にかく汗

○精神性発汗

緊張した時に顔や
手の平、脇の下に
かく汗

○味覚性発汗

酸っぱいものや
辛いものなど食
べた時に顔から
噴き出すような汗

夏休みの

おでかけスタイル

汗を拭き
乾かす



夏休みも

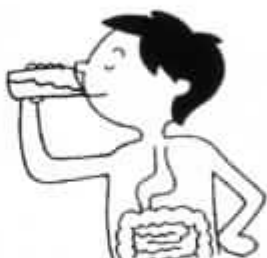
規則正しい生活を！



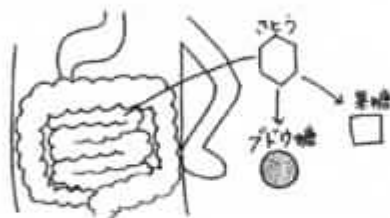
砂糖のとりすぎに注意!

○ 砂糖が体の中に入るとどうなるの? ○

① 飲み物や食べ物の中に入っている砂糖が体の中に入る



② 小腸で分解されて「ブドウ糖」と「果糖」に分かれる



③ ブドウ糖は血に溶けて、血管を流れて全身に運ばれる



④ 脳や体が元気に活動するためのエネルギーになる

○ 砂糖をたくさんとり続けていると? ○

血の中のブドウ糖の量はすい臓が出す「インスリン」が調節しています。しかし、ブドウ糖の量が多すぎると、すい臓が疲れてしまって、うまく調節することができなくなってしまいます。

すると…

■ むし歯
歯肉炎

■ 骨がもろくなる

■ 肥満



■ 脳こうそく

■ 血管の病気

■ 心臓の病気

■ 肝臓の病気

○ 砂糖のとりすぎを防ぐために ○

できるだけ水やお茶で水分補給する



ジュースはコップに分けて飲みすぎない



おやつを組み合わせを工夫する

