

ひるけんたより 7月

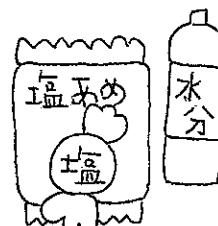


和歌山市立日進中学校 保健室 2024.7

徹底分析!! 汗のヒミツ 口に入る言葉を考えよう。

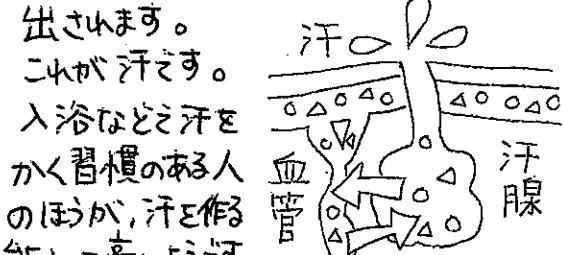
1 汗の99%は水でできている

汗の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するときに、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残りの1%はほとんどが塩分。たくさん汗をかいたときには水だけではなく塩分補給も大切です。



2 汗の原料は血液

汗を作る汗腺に血液が取り込まれ、「3過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴など汗をかく習慣のある人のほうが、汗を作る能力が高いようです。



3 悪い汗はニオイと熱中症の原因に

にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんど水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちると汗腺の「3過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので、熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌なニオイの原因になります。



上手な水分補給 × 汗をかく能力UP = よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

※ 2学期もげ

7月7日は七夕。織姫と彦星が会えるのがどうして1年に1回なのみなさん知っていますか? ふたりともまじめな働き者でしたが、一緒に過ごすのが楽しすぎて仕事をしなくなり、神様の怒りに触れたのです。もうすぐ夏休み。楽しくても遊びに夢中になり過ぎず生活リズムを崩さないようにして、夏休み明けも元気に登校してきて下さい。宿題は計画的に!!

保健室からの
ひみつのメッセージ

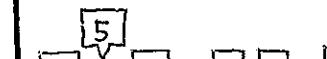
□ おこはまることは何かな?
完成させながらゴールまで進もう!
ゴールしたあとに①~⑦の文字と
数字の順序につなげよう。

START

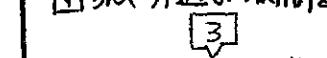
Ⓐ 休みの間も、学校に行く時と同じ時間に起きよう!



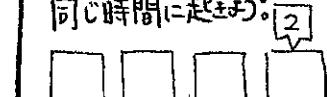
F 暑い日は特に注意!
お茶とタオルを忘れない。



G スマホやパソコン、テレビの時間を減らし、外遊びの時間を!



B 1日のパワーの源、しっかり食べよう!



E 健康診断のあと治療は可ませた?
夏休みにいてあう!



H シャワーではなく湯船につかる。
温度はぬるめで。



C 食事のあとは毎回しゃう!



D 道路での事故に気をつけ、安全を守ろう!



I 明日も元気に過ごすために早く布団に入ろう。



先生たちからのメッセージ

1 2 3 4 5 6 7

に来てね!