

ほけんだより 7月

和歌山市立日進中学校 保健室 2024.7

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回なのかみなさんは知っていますか？ 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!!

徹底分析汗のヒミツ

□に入る言葉を考えよう!

保健室からの
ひみつのメッセージ

□にあてはまることばは何か？
完成させたらゴールまで進もう！
ゴールしたあとに①～⑦の文字と数字の川原につなげようよ

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「ろ過」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。入浴などで汗をかく習慣のある人のほうが、汗を作る能力は高いようです。

3 悪い汗はニオイと熱中症の原因に

汗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ていると汗腺の「ろ過」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

※ここに

START

① 休みの間も、学校に行く時と同じ時間に起きよう!

□ □ □ □

② 1日のパワーの源。しっかり食べよう!

□ □ □ □ □

③ 食事のあとは毎回しまよう!

□ □ □ □

④ 暑い日は特に注意! お茶とタオルを忘れない!

□ □ □ □ □

⑤ 健康診断のあと治療はすませた? 夏休みにいってよう!

□ □ □ □ □

⑥ 道路での事故に気を付けてこれを守ろう!

□ □ □ □ □

⑦ スマホやパソコン、テレビの時間を減らし、団らんや外遊びの時間を!

アウト □ □ □ □

⑧ シャワーではなく湯船につかる。温度はぬるめで!

□ □ □

⑨ 明日も元気に過ごすために早く布団に入ろう!

□ □ □

GOAL

先生たちからのメッセージ

2学期もげ

□ □ □ □ □ □ □

に来てね!