

ほけんだより

七葉中学校保健室発行



今日は「土用の丑の日」、土用の丑の日は=ウナギというイメージですが、土用卵・土用餅・土用シジミなどもあります。本格的に暑くなる時期を前に、栄養のあるものを食べて夏バテを防ごう、生活の知恵なのですね。

梅雨明けと同時に、夏本番になります。いつも以上に生活リズムや食事内容を整えましょう。

★充実した夏休みのために

step 1 健康生活の目標を立てよう



step 2 計画的に過ごそう

- 起きる時刻： 時 分
- 寝る時刻： 時 分
- 歯みがき： 1日 回

※ 最初の一週間の過ごし方が決め手です。

★汗・・・ベタベタして気持ち悪い、汗のにおいが気になる、汗っかきってヤダ....

汗なんてかかんならいいのに！ いやいや汗かかんなら大変なことになってしまいますよ。

汗について知ろう

<h4>汗の種類</h4> <p>においのない汗.....</p> <ul style="list-style-type: none"> ●暑いときや緊張したとき、全身に数百万個あるエクリン腺から出る。 ●ほとんど水分で、においはない。 ●1日に500~1000ml。からだを動かすと、その数倍に。 <p><small>ナトリウム、塩素、尿素 など合わせて1%未満</small></p> <p>においのある汗.....</p> <ul style="list-style-type: none"> ●わきの下や外耳道など特定の場所にある、アポクリン腺から出る。 ●タンパク質や脂肪を含み、においがある。 	<h4>汗の役割</h4> <p>>体温調節</p> <ul style="list-style-type: none"> ●汗が蒸発するときに、からだの熱を奪って、体温を下げる。 <p>もし、汗が出なかったら、体温が上がりすぎて、生命の危機に!!</p> <p>>すべり止め？</p> <ul style="list-style-type: none"> ●手のひらや足の裏を温らせて、すべりにくくするためだったという説も。 <p>>自己アピール？</p> <ul style="list-style-type: none"> ●においで、異性や仲間にアピールする役割の名残り。 	<h4>汗のにおい対策</h4> <p>こまめにふき取る</p> <p>時間が経つほど汗臭くなるのは、汗の成分をエサにして、細菌が増えるから。</p> <p>●ぬらしたタオルでふいたり、着替えたりする。</p> <h4>汗水分補給のコツ</h4> <p>少しずつ、こまめに</p> <ul style="list-style-type: none"> ●のどの渇きを感じる前に。 ●運動の前に、コップ1杯。運動中は、100~200mlの水分を15~30分ごとに。 <p>長時間、運動するときは、塩分もプラス</p> <ul style="list-style-type: none"> ●スポーツドリンクをうまく活用して。
---	---	---