

ひだまり保健室



碧南市立東中学校 NO.11



暑いです。夏だからあたりまえだけど、暑いです。夏休み、みなさんはいかがお過ごしですか？ 部活動がんばっている1・2年生のみなさんはいい色に日焼けしているし、高校の体験入学に向かう3年生は、受験生らしいきりりとした顔つきで集合場所に向かって自転車を盛りこぎしています。目標があって、それに向かってがんばっている人の顔はやっぱりいいですね。夏休みも折り返し地点。9月になって「〇〇しておけばよかった」と後悔しない日々を送ってください。

この夏、どんな汗をかいていますか？

暑いから汗をかく…こんなことはあたりまえだけど、みなさんはどんな汗をかいていますか？

汗の大切な働きのひとつに、体温調節があります。かいた汗が乾くときに、体の熱を奪って、体温が上がりすぎるのを防ぐというものです。

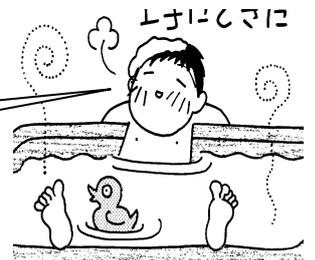


今、汗をかいている人！
自分の汗を分析してみるとおもしろいかもよ！

よい汗:水のようにさらさらしていてすぐに乾く。
悪い汗:ミネラル分が多く、ベタベタしていて、乾きにくい。

ベタベタしてかわきにくい汗では、体温調節がうまく行えなくなってしまいます。運動をしなかったり、エアコンのきいた涼しい部屋ばかりにいと、よけいに汗をかく機能が低下して、悪い汗をかくようになるので注意してください。

夏こそ、お風呂につかろう！



夏は暑いから湯船に入らず、シャワーだけで済ませている人もいることでしょう。しかし夏こそ、ぬるめ(38~40度)のお湯に、ゆっくりつかってほしい理由があります。

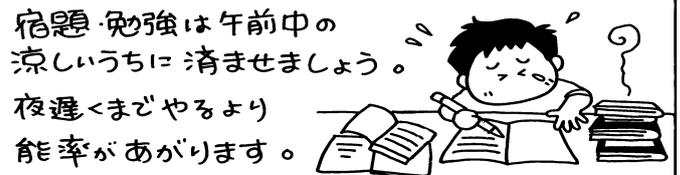
- 副交感神経(リラックスしているときに働く神経)が刺激され、夏バテの原因である自律神経の乱れを整えてくれます。
- 人は体温が下がり始めると眠くなるので、お風呂に入っていったん体温を上げ、それが下がってくる頃に布団に入ると、**寝つきがよくなります**。暑さで睡眠不足気味の方はぜひ試してみてください！

スムーズに2学期をスタートするために

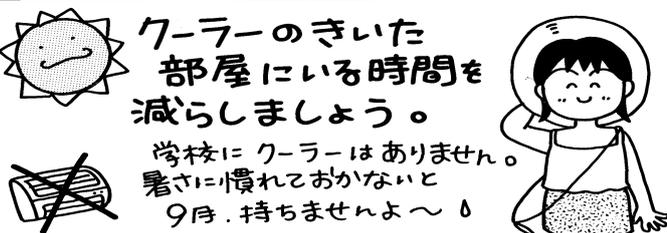
生活のリズムを整えましょう。



宿題はもうすみましたか？



クーラーのきいた部屋にいる時間を減らしましょう。



体をよく動かしましょう。

