

7がっ ぽけんだよい

平成 30 年
7月12日(木)発行
保 健 室

みなさんの楽しみにしている、夏休みももうすぐスタートですね！！夏を楽しく過ごすためにも、熱中症に注意し、生活リズムを崩さないよう心がけましょうね。2学期、元気に登校して夏休みでの楽しかった出来事を聞かせてくださいね。



●熱中症予防のポイント

- ・水分をこまめにとりましょう。
- ・室温 28℃を超えないように、エアコンや扇風機を効果的に使いましょう。
- ・炎天下での長時間の作業や海水浴は避けましょう。
- ・外出時は日傘や帽子で、直射日光は避けましょう。
- ・たくさん汗をかくときは、水分と塩分の補給を充分行いましょう。
- ・通気性のいい服装をしましょう。

子どもは特に注意！



保健室のようす (1 学期)

☆保健室を利用した人 58人

びょうき 12人 (頭痛、腹痛、だるい、気分不良)

けが 26人 (すり傷、虫さされ、打撲など)

その他 20人 (気持ちを落ち着ける、学習等)

☆病気で欠席 27人 (発熱、咳)

☆遅刻 48人 (通院、行き渋り、頭痛)

☆早退 28人 (疲れ、体調不良、微熱)

☆出席停止 0人

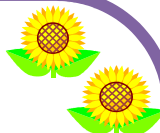
☆学校事故報告 0人

※健康診断で受診が必要と言われた人は、夏休みに受診してくださいね。

※毎日のはみがきを忘れずに！！



ニオイが気になる汗の対策



汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮膚の表面で垢や皮脂などと混じって細菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。

★ぬれタオルで軽く吸い取る



乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発するときに体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮膚を湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水にとけやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。

★汗を増やす



汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないのです。汗腺を発達させるには、

- ・運動と入浴でふだんから汗をかく
- ・冷房にあたりすぎない



★下着(肌着)を着よう

下着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保てます。汗をかいて体臭が気になる人も、下着が汗を吸収し、発散してくれるのでニオイがきになりません。建物の中は、エアコンが効いている所が多いです。汗をかいたまま室内に入ると急に冷えて体の不調を招いてしまいます。でも、下着を着ていると衣服内の温度の変化を小さくできます。

