

7月になりました。もうすぐ梅雨が明け、本格的に暑い夏がスタートします。みなさんは「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことがありますか？梅雨が明けた後の10日間くらいは、晴れの日が続くことを表しています。急に暑くなるので、体を徐々にならして、夏を健康に過ごしましょう。



熱中症特集！

暑さに負けるな！

熱中症は、気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のこと。人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃すことで、体温は調節されています。しかし、その日の体調や水分不足などが原因でその機能が上手く動かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できなかったりすると、体に熱がこもり、熱中症になってしまいます。

熱中症を引き起こしやすい環境因子

☆気温や湿度が高いとき
☆急に暑くなったとき

☆風がないとき
☆日差しが強いとき



気温が高くなると、体に熱がたまりやすくなります。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体温調整がうまくできなくなります。

どのように予防するのか

暑さを避ける ⇒ 帽子や日傘の活用。エアコン等で部屋の温度や湿度を下げる

こまめな水分補給 ⇒ のどが渇く前にこまめな水分補給。塩分補給も忘れずに！

体調がよくないときは無理をしない ⇒ 疲れている時や寝不足の時は休養を

規則正しい生活を送る ⇒ 十分な睡眠と栄養バランスの良い食事は大切！

服装の工夫 ⇒ 風通しの良い服を選ぶ



運動などにより多量に汗をかいた時は、汗の中にも含まれる塩分なども失うため、水分と同時に塩分も補給することが必要です。水だけを補給すると血液の塩分濃度が下がり、強い倦怠感やけいれんといった危険な症状が現れる危険性があります。

熱中症が疑われるときの応急手当

涼しい場所へ移動する



氷水などで体を冷やし体温を下げる



水分・塩分を補給する



意識がない・症状が改善しないときは救急車を呼ぶ



注意

応急手当を行って症状が改善した場合でも、翌日までは経過を観察して安静に過ごしましょう。



💧ニオイが気になる汗の対策💧

これからの時季、特に運動した時の汗が気になる人がいるかもしれません。「汗なんて、かきたくない」という声を聞くことがありますが、汗は体調管理をするうえで、とても大切です。暑い夏だからこそ仲良く汗と付き合ってほしいと思います。

汗って、何のためにかくの？

汗は蒸発するときに体の熱を奪ってくれます。どんなに運動しても体温が上がりすぎないのは汗のおかげです。



汗って、1日にどれくらい出るの？

普段じっとしていても 500~1,000mlの汗が出ています。運動をすると、さらに汗の量はぐっと増えます。失った分の水分を補給するのが大切です。水分が足りないと汗をかけず、熱中症のリスクが高くなります。

汗のニオイが気になる人へ

汗のニオイはどの年代でも気になること。実は、汗の99%は水分で、分泌されたばかりの汗はほぼ無臭です。汗が臭くなるのは、皮膚の表面で垢や皮脂などに混じって雑菌が繁殖するためです。汗とニオイの対策をしっかりとって夏を快適に過ごしましょう。

汗をかいたら素早く除去する

汗は、かいた瞬間よりも時間の経過とともに二
オイが強くなってきます。そこで、汗を放置せず、
すぐに拭き取ることが大切です。

携帯用のボディシートが便利ですが、ない場合は、濡れたタオルで拭き取るだけでも、汗のニオイを軽減できます。

その他、こまめにシャワーを浴びたり湯舟につかって血液循環をよくしたりするのも効果的です。また、入浴は、疲労の軽減にもつながります。



汗を増やす

汗をかかない生活は、ニオイには逆効果です。汗腺が発達した人はニオイが軽いと言われています。

汗腺を発達させるには…

- 運動と入浴で普段から汗をかく
●冷房にあたりすぎない ことも大切です。

生活を見直す

ニオイがきついと感じる人は、食生活やストレス、疲れ等が原因となっている可能性が考えられます。普段の生活を見直すことも大切です。

[illegible]

ちょっと読んでみてほしい、こんな話 おしゃれがもたらす影響とは…💧💧

「かわいく見せたい」のは思春期の自然な気持ち。でも「メイクでかわいく」にはこんな害があります。



ファンデーションやヘアメイク、リップ、マニキュア、ヘアカラー剤には有害な化学物質を含むものも…。

大變！



子どもの頃から化粧品を使うとアレルギーを発症し、大人になった時にメイクやヘアカラーができないことも…。

みなさんの肌やツメ、頭皮はまだ弱くて敏感。化学物質で、ブツブツや赤いかぶれ、ただれなどのトラブルも…。

思春期は、肌・髪・ツメがツヤツヤに潤う時期です。たっぷりの睡眠と栄養バランスのよい食事で、まずはそのツヤツヤを守りませんか？

保健室のひと言



今週はいよいよ青高祭！ 6月末から本格的に準備が始まりましたね。みなさんの元気な声が保健室にも聞こえてきますよ。学校祭は、高校生活の中でも大きな行事のひとつです。思いっきり楽しんで、思い出をまたひとつ増やしてほしいですね。普段の学校生活とは少し違うみなさんの表情や活躍が見られるのを楽しみにしています。