



令和4年6月8日
我孫子市立白山中学校
保健室

雨の多い季節になりました。何となく気分がすっきりしない人もいるかもしれません。そんな時は、雲の“外”を想像してみてください。雨を降らせている雲の遙か彼方には、青空が広がっています。これを『雲外蒼天(うんがいそうてん)』と言って、「困難を乗り越えれば明るい未来がある」という前向きな言葉として使われることがあります。我慢することが多い日々ですが、もう少し先には、きっと明るい未来があるはず。少し落ち込んだ時には、雲の外のことを思い浮かべてみませんか？

慣れてきた頃が **危ない!!** ~チェックしてみましょう~

けがに注意!!

登下校の時

- 大声で話しながら歩いていませんか？
- 道路でふざけていませんか？
- 交通ルールをきちんと守っていますか？

部活動の時

- しっかりウォーミングアップしていますか？
- 十分に休養をとっていますか？
- 膝、腰、肘、足首などに痛みや違和感はありませんか？

からだに注意!!

生活リズム

- 毎日、しっかり朝食を食べていますか？
- 週末や連休に、夜更かししていませんか？
- だらだら間食していませんか？

疲れの状態

- 夜、ぐっすり眠れていますか？
- 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか？
- 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか？

ことばに注意!!

友だちに対して

- 相手の気持ちを考えずに、からかっていますか？
- 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか？
- 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか？

家族や先生に対して

- きちんと挨拶していますか？
- 言葉遣いが乱暴になっていませんか？
- はっきり返事ができていますか？

おもしろほけん教室

[今回のテーマ]

体に備わる天然のクーラー



もうすぐ暑い夏がやってきます。毎年暑さと生活リズムの乱れから「夏バテ」になる人も少なくありません。そこで、今回は夏バテ防止の鍵を握る『汗のかき方』について考えます。まずは、次の実験結果を予想してみましょう。

【問題】

夏休み、日頃から運動をして、暑い中汗をかいているAさんと、塾以外あまり外出せず、冷房の部屋にいて汗をかくことがほとんどないBさん。この2人に同じ40℃の部屋に入ってもらったところ、2人も汗をかいていました。30分後体温を測りましたが、Aさんに比べてBさんの体温はどうなったと思いますか？

- ア. 高くなった
- イ. 変わらない
- ウ. 低くなった

【解答と解説】

★ 汗の働きは ⇒ 熱を外に逃がして、体温を下げる

実験結果

Aさん⇒サラサラの汗をかき、体温の変化はなし
Bさん⇒ベタベタの汗をかき、体温は高くなった

よって、**答えはア**

Bさんの体温が上がってしまったワケは？

理由は2つ

ポイントは、汗を出す汗腺(かんせん)の働き

理由1 汗をうまくかけない

☆ 体中にある汗腺のうち、実際に汗を出しているのは半分程度。冷房の効いた環境に慣れてしまうと、働こうとしない汗腺が増えてしまい、汗をかいて効率よく体温を下げる事ができなくなってしまいます。

理由2 「よい汗」をかけない

☆ 汗の成分はほとんどが塩分で、鉄やカルシウムなど体に必要なミネラルも含まれている。汗腺はこれらの大切な成分を再吸収して体内に戻す働きもしているが、冷房の効いた部屋ばかりにいるとこの機能が低下し、ミネラル分を失うベタベタの汗をかいてしまう。

汗をかく訓練をして、よい汗をかく ~汗はかくだけでなく、質も大切~

①積極的に体を動かす

効率よく汗をかき、少ない汗で体温を調節できるようになる。

②冷房に頼らない生活をする

外気温との差は5℃以内にとどめる。冷房の効いた部屋にいる時でも、約3時間おきに熱めのお茶を飲むことで、汗腺への血行が良くなり、汗腺が働きやすくなる。

③水分補給が大切

- ・喉が渇く前に飲む
- ・長時間運動する時は、塩分もプラスする(スポーツドリンクや塩分を含むアメやタブレットをうまく利用する)

★ 本格的な暑さがやってくる前に、今から「いい汗をかくこと」「水分補給に気を配ること」を習慣にして、この夏を元気に乗り切りましょう。