

# 夏ほけんたより 7月

6月中旬からのどの痛みや咳をする人が増え、3年生の修学旅行後、新型コロナウイルスにかかった人は14人いました。のどの痛みや体のだるさ、微熱等があったときは早めの受診をお願いします。また、市内での感染症は、新型コロナウイルス、溶連菌、手足口病、アデノウイルスなどが出ています。溶連菌感染症については劇症型もあり、のどからの感染があるとのこと。まずは、成長期の体に合った十分な睡眠時間（8時間程度は寝ていますか？）をとり、栄養バランスの良い食事（3食の食事で炭水化物、タンパク質、ビタミンミネラル摂れていますか？）を食べ、元気な体を作る運動をして、日頃からの体づくりをしていきましょう。



5月に全校のみなさんから募集した歯・口の健康に関する標語とポスターについて、保健委員の生徒が中心となって選び、春日部南中学校から2点ずつ応募しました。

令和6年度埼玉県歯・口の健康に関する標語 学校代表作品

歯みがきで 目指す一生 むし歯ゼロ 田嶋 栞 さん

歯みがきで 作る健康 良い未来 オニアエイピア 敬 さん

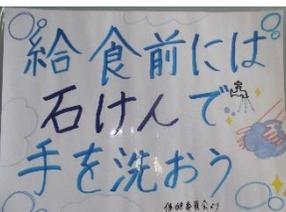
令和6年度埼玉県歯・口の健康に関する図画・ポスター 学校代表作品

菅原 夏愛さん

石川 媛香さん



保健委員会では、衛生点検をしています。毎日ハンカチとティッシュを持ってきて、必要なときに使い、自分の体の衛生を守りましょう。



保健目標 ・規則正しい生活で夏を健康に乗り切ろう  
・疾病の治療をしよう

春日部南中学校保健室  
令和6年7月

夏休み中に **治療** しよう

健康診断で心配なところが  
見つかった人へ

## 徹底分析！汗のヒミツ

□に入る言葉を  
探そう

1 汗の99%は□で  
できている

**汗** の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するときに、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り1%はほとんどが塩分。汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。たくさん汗をかいたときには水だけでなく塩分補給も大切です。



2 汗の原料は□□

**汗** を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかく習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。



3 悪い汗はニオイと□□□の原因に

**汗** にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちていると汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や細菌が嫌なニオイの原因になります。



上手な水分補給 × 汗をかく能力UP

＝ よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

汗を味方につけ  
この夏を元気に  
過ごしましょう！

