

保健だより 7月

高根沢町立北高根沢
中学校 保健室発行

令和元（2019）年
7月号

総体近し！！万全の体調で試合に臨もう！！

運動部の3年生にとっては3年間の総決算とも言える、地区総体が始まります。是非、それぞれの部が丸となってこれまでの努力を花開かせて欲しいと思います。

そのためにも、これからの毎日万全の体調をキープして練習に励むことが、悔いのない試合につながっていくと思いますので、十分気をつけてください。

しっかり水分補給



食事は栄養パーフェクトで



しっかり睡眠



ぬるくていいので 湯船につかる



この季節、寝苦しいためかうっかり扇風機やクーラーをつけっぱなしで寝てしまい、夏風邪をひいてしまうパターンが良く見られます。

夏風邪はなかなか治りにくく、熱中症もおこしやすくなるので細心の注意が必要です。

毎月第1週：歯みがき強化週間スタート！！

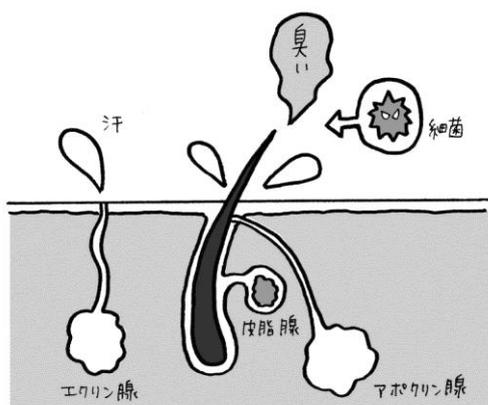
以前に、通知でお知らせしていますが、昼休みに歯みがき習慣をつける目的で歯みがき強化週間を設定する事にしました。歯みがきに必要の道具（歯ブラシ、コップ、歯磨き粉）の準備は出来ましたか？手始めに今週は保健体育委員がクラスで、歯みがき強化週間のPRと現在の実施状況を確認したいと思います。

口腔内を清潔にして、すっきりした口元で気分良く午後のスタートを切りましょう！！

この汗、良い汗？ 良くない汗？

汗は、体温を下げたり、体外の老廃物を外に出すなど大切な働きをしています。汗には大きく分けて2種類あるのを知っていましたか？

汗は図のように「エクリン腺」と「アポクリン腺」という2つの汗腺から出ています。汗のほとんどはエクリン腺からでてきます。汗が体外に出ていくときには血液中の水分がミネラルと一緒に汗腺に送り込まれて排出されるしくみですが、エクリン腺にはミネラルを再吸収して血液に戻すしくみがあるそうです。この機能がしっかり働いていれば、出た汗はさらさらでにおいもなく、すぐ乾きます。しかし、この機能が低下していると、ミネラル分が吸収されず、ベタベタとして蒸発しにくく、細菌が発生しやすい良くない汗になってしまうのです。



良い汗をかくには・・・

- ・日頃から汗をかく習慣をつけておく。
- ・適度な運動をする。冷房をつけすぎない。
- ・水分、塩分の補給を行う。

水の事故

危険につながる「油断」と「過信」

大変悲しいことですが、毎年暑い季節になると起こってしまう水の事故。それらの中にはちょっとした「油断」、あるいは自分の体力や能力への「過信」がある場合が考えられます。

いくら泳ぎが得意でも海や川、プールでも水際や水の中に様々な危険が潜んでいることに変わりはありません。自分の体調、周りの状況（天候や海や川の増水の様子）などよく確認して、取り返しのつかない事故を防いで楽しく過ごしましょう。



まだ、疲れていないから、大丈夫



寝不足だけど元気だから・・・



せっかく、海に来たんだから、波が高くても泳ぎたい！