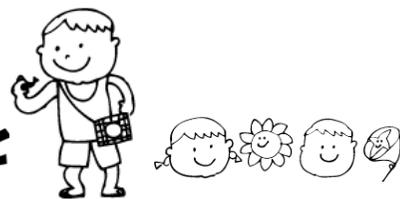




早いもので、1学期もあと少しになりましたね。夏休みには、どんな楽しいことが待っているでしょうか。長いお休みに入っても、規則正しい生活をこころがけ、元気にすごしてくださいね。

毎日どんどん暑くなってきましたが、熱中症には気をつけてすごしましょう。学校では、WBGTが31を超える運動場に赤旗を立て、体育の授業はできる限り体育館で実施します。また、運動場でのクラブ活動は、校舎の陰部分を主とした活動を行っています。31を超えていなくても、帽子の着用やこまめな水分補給、あせふきタオルの持参など、日ごろから対策しましょう。

夏休み中にやっておくといいこと



病院にしておく

健康診断で、受診を勧めるお知らせをもらっていて、まだ病院に行けていないというひとは、夏休みに治りょうを終わらせましょう。

生活リズムを整える

休みの間も、学校があるときと同じ生活リズムですごしましょう。夜更かした日の朝でも、いつもと同じ時間に起きて、カーテンを開けて朝日を浴びれば体内時計がリセットされます。

新しいことをはじめてみる

ふ、段興味があるけどなかなかちょう戦できずにいることありませんか？先生は、毎日30分の運動習慣をつけようと思います。宿題や習い事で、あわただしい夏休みをすごすひとも、そうでないひとも新しい自分を発見してみてくださいね。

こんなときも水分ほきゅう！



あさお 朝起きたとき



ふるあ お風呂上がり



あまえ 寝る前

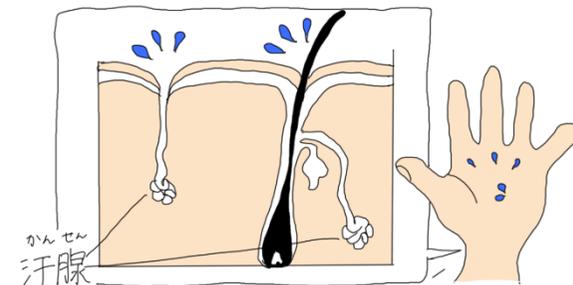
あせをかくことはとっても大事です



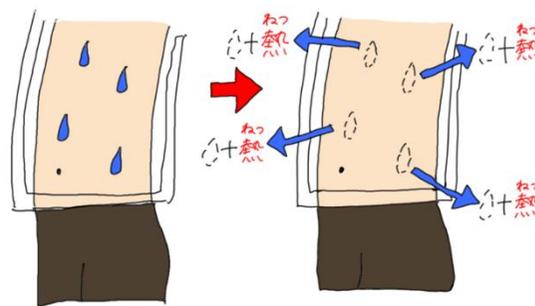
あせをかくとベトベトするからいやだなあ…と、エアコンが効いた部屋にとじこもっているひとはいませんか？あせをかくことは、からだにとってとても大事なことです。しっかりあせをかいて、からだの水分を入れかえましょう。

あせのひみつ

あせの出る場所を「汗腺」といいます。1日にかくあせの量は、運動量によって差はありますが、500~1000mlといわれています(大きなペットボトルくらい)。眠っているときにも、約200mlのあせをかいているんです。



あせをかくのはどうして？



あせは、体温があがったときに、脳が指令をだしてあせを出します。そして、そのあせが蒸発するときに、からだの熱と一緒にとっていくことで、体温を下げる働きをしています。つまり、あせをかくのは、からだの中から熱をだして、体温が上がりすぎるのをおさえるためなのです。

あせをふかないでいると…

あせをかいたとき、ついそのままにしていると次のようなトラブルが起こることがあります。

あせもができてかぶれる

細きんが増えて、皮ふを刺激します。

かぜをひく

あせがそのまま冷えて、からだを冷やしすぎてしまいます。

においがきになる

細きんが増えて、においの元ができます。



あせをかいたら…

・あせをふく



・着がえる



・お風呂にはいる

