

ほけんしつから



令和6年7月8日
佐倉市立志津中学校
保健室

夏休みが近づいてきました。どのような計画を立てていますか？
夏休み前に健康診断結果が記載された「健康の記録」を配付します。
異常の見つかった人は、夏休み中に病院受診もぜひ計画に入れてください。
右の表は、本校の生徒の身体計測の平均値です。全国平均も併せてご覧ください。

		身長(cm)		体重(kg)	
		男	女	男	女
1年	本校	154.4	152.2	45.2	45.0
	全国	154.0	152.1	45.7	44.5
2年	本校	160.9	155.1	51.2	47.0
	全国	160.9	155.9	50.6	47.7
3年	本校	165.1	156.1	53.1	49.2
	全国	165.8	156.5	55.0	49.9

夏休み中に治療しよう

さぼーん！夏も湯船に浸かろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

38～40度のお湯に
10～15分ほど
浸かるのが◎

疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出される



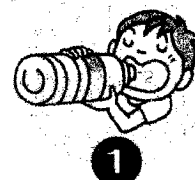
と同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。

よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1～2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



正しい水の飲み方はどっち？



①
のどが渇いた時に
たくさん飲む



②
時間を決めて
少しずつ飲む

…正解は②。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渇いた！」と思った時にたくさん飲むのは×。

体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出してしまいます。

また、のどが渇いている時は体がかなり水分不足の状態。そうってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう

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

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、大量の汗をかく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、余分な成分や雑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
＝よい汗をかくて熱中症リスクDOWN

汗を味方につけて
この夏を元気に
過ごしましょう！

ほけんしつから ～初お泊まり修学旅行の巻～

1 今年も修学旅行の引率をしました

京都奈良 2泊3日

2 今年の3年はコロナの影響で、今回が初お泊まり学習

3 すべての新鮮なようで新幹線が発表すると...

東京 とうきょう 75km

4 飛行機でもないけどパチパチパチ(拍手) オー、オー

5 初新幹線にとまどいながらも

6 旅館のバーゲンダッツアイスが1日50個売れたり、かわいいお土産を買ったりとても楽しそうでしたよ。