



令和6年7月18日  
愛媛県立今治工業高等学校  
保健室

もうすぐ夏休み。楽しくても遊びに夢中になりすぎず、生活リズムを崩さないようにしましょう。夜は7時間以上睡眠が確保できるように早く寝て、毎朝太陽の光を浴びましょう。いろいろなことに挑戦できる良い機会です。充実した日々を過ごし、夏休み明けも元気に登校してきてください。

## 夏休み中に **治療** しよう

4月から行ってきた各種健康診断がすべて終了しました。異常があった人には、「受診のお知らせ」を配布しています。受診後は、受診報告書を学校に提出してください。

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければ、いい結果を出すことが出来ません。夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。



暑くなってから、こんな状態になっていませんか？→これはどれも **夏バテ** の症状です

- 眠れない
- 体がだるい、やる気が出ない
- 頭が痛い
- 食欲がない

原因はこんな生活です

- 夜更かし
- 冷えすぎた部屋
- 冷たいものばかり食べる
- 部屋でごろごろする

夏バテを予防しよう!

- 睡眠をきっちり取る

…眠ると疲れがとれます。タイマーを設定するなどエアコンを上手に使ってたっぷり寝ましょう。

- エアコンの温度を下げ過ぎない

…室温が28℃位になるように温度を設定しましょう。外出先など自分で設定できない時は、上着を着たり、風が直接当たらないようにしたり工夫しましょう。

- ごはんをしっかり食べる

…毎日3食、できるだけ同じ時間に食べましょう。特に朝ごはんは1日のエネルギーになるため忘れずに。食欲がない時は、食欲増進効果のあるスパイスを使った辛い物や梅干しなどのすっぱい物を食べましょう。

- 適度な運動をする

…体は汗をかくことで体温調節をしています。朝や夕方など涼しい時間にウォーキングや、涼しい室内で軽い体操など、適度な運動をしましょう。運動する時は水分補給を忘れずに。

# 徹底分析！汗のヒミツ

□に入る言葉を  
探そう

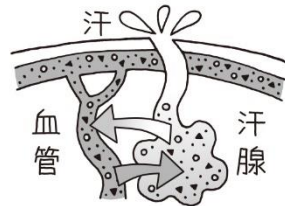
## 1 汗の99%は□で できている

**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

＝ よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

汗を味方につけて  
この夏を元気に  
過ごしましょう！

①水／②血液／③熱中症

## もしもの時の合言葉は「浮いて待て」

夏休みに海や川に遊びに行く予定がある人もいるかもしれません。その時、もしおぼれてしまったらやってほしいのは「浮いて待て」です。

### 「浮いて待て」のポイント

- あごを上げる
- 手足を大の字にする
- 体の力を抜く



これをすれば、体が自然に浮くので、助かる確率がUP。また、大声で助けを呼ぶのはダメ。大きな声を出すと肺の空気が抜けて沈んでしまいます。

反対におぼれている人を見つけた時は、絶対に助けに水に入ってはいけません。自分がおぼれる危険性も。

すぐに「119」に通報して、おぼれた人がつかまれるように空のペットボトルなどの浮くものを投げましょう。

