



令和3年7月19日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

いよいよ夏本番。7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立てたりするのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、今年の夏も元気に乗り切りましょう。



健康診断で治療勧告のお知らせをもらった人へ

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。

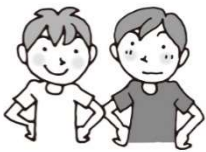
勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければ、いい結果を出すことが出来ません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

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。受診後は、受診報告書を学校に提出してください。

暑い夏を快適に！ どっちが涼しい？

白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。ただし紫外線をよりブロックするのは黒。



日傘などは黒を選ぶといいですね。

下着あり VS 下着なし

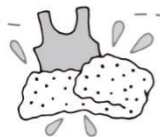
服と皮ふの間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしだといつまでも汗がベタついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすめ。より快適で涼しく感じます。

濡れタオル

VS

乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れタオルがおすすめ。皮ふに水分が残っていると、蒸発するとき体の熱を奪ってくれるので涼しくなります。



暑い日のお出かけには参考に

【汗って、なぜくさいの？】

体温調節のために出る汗は、99%が水です。だから、出たばかりの汗はくさくありません。しかし、放っておくと、汗や皮膚の汚れをエサに細菌が増えてくさくなります。こまめに拭き取れば、汗はくさくないのです。汗をかいて嫌だなどと思っている人もいるかもしれませんが、暑い夏こそ上手く付き合っていきましょう。

【熱中症の予防について】

愛媛県教育委員会から「熱中症予防に関するチラシ」が届いています。裏面に掲載しますので、よく確認して、熱中症予防に役立ててください。