

ほけだより 7月

令和3年7月2日
東舞鶴高等学校浮島分校保健部

皆さんが登校する頃に雨が降り出すことがあります。ぬれたままだと風邪を引いてしまうので、タオルや着替えを持ってきてください。また、気圧や気温の変化があるので疲れやすくなります。睡眠をしっかりってくださいね。

梅雨明けが待ち遠しいですね！同時に暑くもなります。栄養と水分をしっかりってください。



マスク熱中症に注意 !!

マスクをしていると苦しい！でも、感染症予防だからはずせない…。

マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしてください。



水分補給のベストなタイミングとは？

『のどが渇いた』と感じる水分不足のサインは、実は脱水が始まる前兆。

気づかなかったり、無視したりしてしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとりましょう。



いつもより **水分をたくさんとったほうが良いタイミング**

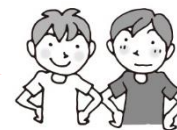
寝る前や
起きた後

スポーツの
前後・途中

入浴の
前後

暑い夏を快適に！ どっちが涼しい？

白い服
or
黒い服



熱を吸収しにくい白い服の方が涼しく過ごせる。

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。

下着あり
or
下着なし

下着は、服と皮膚の間の湿気や汗を吸ってかわかす。下着は「吸水性」と「速乾性が高いものが、より快適。」

ぬれタオル
or
かわ
乾いたタオル



汗をふき取るのはぬれタオルがおすすめ。皮膚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る。

汗なんて、 かきたくない?!

汗って、なんのためにかくの？

汗は蒸発するとき体の熱を奪ってくれます。どんなに運動しても体温が上がりにすぎないのは汗のおかげ。



汗って、1日にどれくらい出るの？

ふだんじっとしていても500~1,000mLの汗が出ています。運動をすると、さらに量はぐっと増えます。失った分の水分を補給するのが大切。



水分が足りないと汗をかけず熱中症のリスクが高くなります。

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。でも放っておくと、汗や皮膚の汚れをエサに細菌が増えてくさくなります。こまめにふき取れば汗はくさくないのです。

体調管理に大切な汗。
暑い夏こそなかよく!

コロナはまだ終わっていませんよ！

会話の時はマスクをする、石けんを使った手洗いをする等、どうか、周りの人のために、意識を持ち続けてください。

