



今月の保健目標

夏の健康管理に
気をつけよう！

深谷市立川本中学校保健室 平成 30 年 7 月 2 日 (月)

例年よりだいぶ早くに梅雨が開けました。連日猛暑日です。あちこちで熱中症の話題を耳にします。

ここ最近暑さだけでなく、ワールドカップの中継を夜遅くまでみていた人や、テスト勉強や宿題が終わらなくて朝までかかってしまい睡眠時間が十分にとれていない人が、頭痛や吐き気などで保健室を利用する人が増えています。

いよいよ夏本番です。「暑いのは苦手～」という人も多いかもしれませんが、体調を整えて暑い夏を元気に乗り越えましょう。

クイズ 私は誰だ？



暑い日や、激しい運動で
体温が上がると役に立つのが私。
ヒトの体温は内臓が働きやすいように、
36～37度くらいがちょうどいい。
それより上がると、
私が蒸発してからだの熱を外に逃がす。
それで体温を調節しているんだ。

資料を果

汗ってどこから来るの？

汗は、全身の皮膚の下に数百万個もある「汗腺（かんせん）」という場所で作られています。材料は血液で、99%が水分で、残り1%は塩分などでできています。



★汗をかくのは大切なこと

体温が上がり過ぎると、体の中の細胞が壊れたり内臓がうまく働けなくなったりして、具合が悪くなります。そうならないように汗が熱を外に逃がします。汗をかくのは実はとっても大切なことです。汗が出たら、水やお茶などを飲んで水分を補給しましょう。



夏に下着は
いらない？

No, No

夏の下着の大切な役割は

① 体を清潔に保つ

下着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保てます。汗をかいて体臭が気になる人も、下着が汗を吸収し、発散してくれるのでニオイが気になりません。



② 衣服内の温度変化から体を守る

建物の中は、エアコンが効いている所が多いです。汗をかいたまま室内に入ると急に冷えて体の不調をまねいてしまいます。でも下着を着ていると衣服内の温度の変化を小さくできます。



新常識

★ ニオイが気になる汗の対策 ★

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮膚の表面で垢や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。

ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮膚を湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。



汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないのです。汗腺を発達させるには、
・運動と入浴でふだんから汗をかく
・冷房にあたりすぎない



ご協力ありがとうございました！

みなさんのご協力でたくさんの作品が集まりました。

1階渡り廊下に掲示しました。



《歯と口の健康に関するポスター・標語の主な作品》



保健委員のみんなで協力して
掲示しました。

大事にしたい…顔を合わせての“対話”

近年、情報技術がますます発達し、私たちの日常生活の中に様々な形で活かされています。特にネットにまつわるパソコンやスマホ、メール、SNSなどは、多くの人にとって、生活に不可欠なツールとなっていますね。

しかし、その便利さゆえに「依存」し、本来は直接相手と会って話した方がよいことも、メールやSNSですませていませんか？伝えたいことが本当に伝わっているのでしょうか？相手とのすれ違いは、ときに『違和感』から『誤解』や『疑念』につながり、さらに大きな問題を生んでしまうこともあります。

いつでも・どこでも・誰とでもコミュニケーションがとれる時代だからこそ、**直接会って、お互いの顔を見て話す、心がしっかり通じ合う”対話”**を大事にしていきたいですね。

つながりすぎ疲れに注意

友だちと1日に何度もメールやSNSのやりとりをする人は多いようです。最初は楽しくても、あまりに切れ目なく続けていると、すぐ返事がないといけないというプレッシャーが負担になってしまいます。互いの状況や生活を尊重する姿勢が大切です。



SNSの怖い話 炎上のしくみ

- ①仲間内だけに発信するつもりでネット上に悪ふざけをした画像を投稿
- ②誰かの目に留まって、拡散されて叩かれる
- ③たとえ自分が投稿した画像を削除しても、誰かが画像を保存していたら、拡散は止められない

一度投稿した情報をネット上から完全に削除することは不可能。場合によっては、個人情報まで割り出され、ネット上に一生残ってしまうことだってあるのです。この先の受験や、就職、結婚まで、ずっとついて回ることになるかも…。よく考えて。



SNS それ、送って大丈夫？

◎ あなたには、ネットで知り合った同い年で同性の友人がいます。最近その友人から「自分の体のことで悩んでいる。画像を送るから、あなたも裸の画像を送ってほしい」と言われました。さて、あなたならどうする？

1. 相手を信頼しているので送る
2. 写真を送ることはできないと断る

ネットで知り合った人物が、まったく別人の写真を使い年齢・性別を偽ってやりとりしていた…という例は多くあります。写真を送ってしまい「この写真をばらまくぞ」と脅される事件も起こっています。

また、何気なくアップした写真から行動範囲や住所を特定されることも。その情報、本当に送って（アップして）大丈夫？ ボタンを押す前に、一度考える習慣を。

