

ほけんだより

- 7月号 -

唐津西高校保健室 2020



梅雨真ただ中！6月の中旬頃からは暑くなる日が増えましたね。暑さに慣れていない体とジメジメした気候で体調を崩しやすくなっている人もいます。生活習慣を整え、衣服の調節などで乗り切りましょう!!!



汗をかく季節！

男子も！女子も！

いろんな ニオイ ・ 臭い ・ 匂い を考えよう！

汗は、全身の皮膚の下に何百万個もある「汗腺」という場所で作られています。汗の材料は血液。99%が水分で出来ていて、残りの1%が塩分等です。汗を舐めるとしょっぱいのはこのせいです。汗をかくのは大切なことです。体温が上がりすぎると、身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、汗が熱を外へ逃がしています。汗で失った水分は、水やお茶、スポーツドリンク等を飲んで補給してください！

登校後や体育後は、汗をかいていると思います。意識して対策をしましょう！！



ニオイが気になる・・・汗の対策！

汗の99%は水分なので、出てきた瞬間は「無臭」です！

汗臭くなるのは皮膚の表面で垢や皮脂等と混じって雑菌が繁殖するためです。

濡れタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシ拭くのは×。汗は蒸発する時に体温を下げます。濡れたタオルでそっと吸い取り皮膚を湿らせると、汗は蒸発しやすく、体温も下がるため、汗も止まります。また、ニオイ成分は水に溶けやすいので、濡れタオルで拭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方が臭わないです。汗腺を発達させるには、①運動や入浴で普段から汗をかく、②冷房にあたりすぎない、ことです。汗を流しましょう！

肌着を着る（着替える）

ニオイの原因となる汗や汚れを吸い取り、服の中の温度も下げてくれます。綿100%のものがおすすめです！

靴のニオイの原因と対策

足は汗腺が多く、汗をかきやすい部位です。運動した時等、靴の中は高温多湿の状態になり、細菌が繁殖しやすい環境になります。足や靴に汚れがあると細菌の繁殖が加速し、臭いの原因となります。通気性の良い靴を選び、足と靴は清潔にするようにしましょう。また、吸湿性の良い靴下を使用し、運動後に湿った靴下は履き替えましょう！

あなたにとっての『**良い匂い**♡』は、

みんなにも『**良い匂い**...』??



芳香柔軟剤や消臭スプレー、制汗剤等、人工の強い香料によって体調を悪くする人が増えているようです。症状も頭痛、吐き気、のどの痛み、咳、くしゃみ、眼の違和感、倦怠感など様々です。

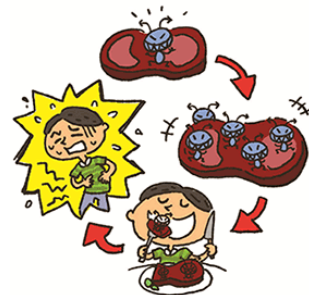
体臭や汗の臭い等に気を使うことはとても大切なことです。強い匂いが苦手な人もいることを理解して、使用してくださいね。

- 柔軟剤は使用量を守って使用する
- 制汗スプレー等は、人から離れたところで使用する
- 教室等で使用した場合は換気をする（体育の後は教室の窓を開けましょう）



ジメジメした季節… **食中毒** に気をつけよう！

夏場の食中毒の原因である細菌は、温度や湿度などの条件が揃うと食べ物の中で増殖します。それを食べることで、食中毒が引き起こされます。食中毒予防の原則や防ぐためのポイントを知り、実践しましょう！！



●食中毒予防の3原則

(1) つけない = 洗う！分ける！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、次のような時は、必ず手を洗いましょう。

- ・調理を始める前
- ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ・調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ・食卓につくまえ
- ・動物に触れたりした後



(2) 増やさない = 低温で保存する！

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になります。10℃以下で増殖がゆっくりとなり、-15℃以下では増殖が停止します。低温で保存することが重要です。冷蔵庫に入れても、ゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事！



(3) やっつける = 加熱処理する！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜等も加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上加熱するのが目安です。

布巾やまな板、包丁などの調理器具も洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。



●食中毒を防ぐポイント

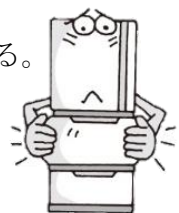
学校や日常で気を付けること

- ・消費期限などの表示を確認する。
- ・食事の前に手を洗う。
- ・長時間、室温に放置しない。



家庭や調理をする際に気を付けること

- ・食品はすぐに冷蔵庫(冷凍庫)へ入れる。
- ・調理前には石けんで手を丁寧に洗う。
- ・野菜などの食材はよく洗う。
- ・生肉、生魚を切った包丁は洗って、熱湯をかける。
- ・加熱は十分に行う。
(目安は中心部の温度が75℃で1分以上)
- ・時間が経ち過ぎたり、少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる。



健康診断の結果(お知らせ)を該当者に配付しています！

尿検査の提出や各検診の衣服の準備など、ありがとうございました。検診の結果、受診勧告の紙をもらっている人は早めに受診をして、報告書を担任の先生へ提出してください！
異常がない場合はすべての検診が終わった後に結果をまとめたものを配付します！

内科検診について…女子は右のイラストのように健診を受けているので、胸郭部分が診れず、漏斗胸などの診断が出来ていません。気になることがある場合には、保健室又はお家の人に相談して医療機関を受診してください。

