

ほけんだより

- 7月号 -

唐津西高校保健室 2021



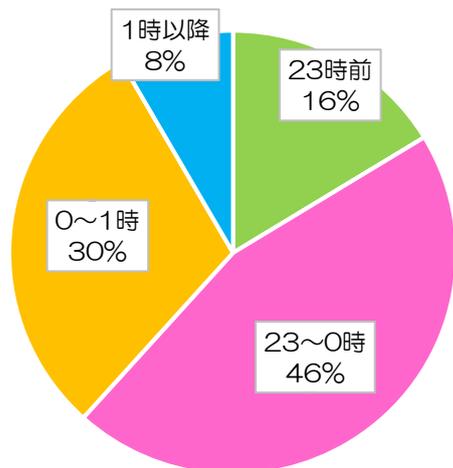
2021年も前半が終わりました！上半期はどうでしたか？今年のうちに「やること」「頑張ること」などを書き出しておくのもいいですね☆

暑い日が続きますが、高校生としてしっかり熱中症や室内外の気温差への対策をして、自己管理していきましょう！！

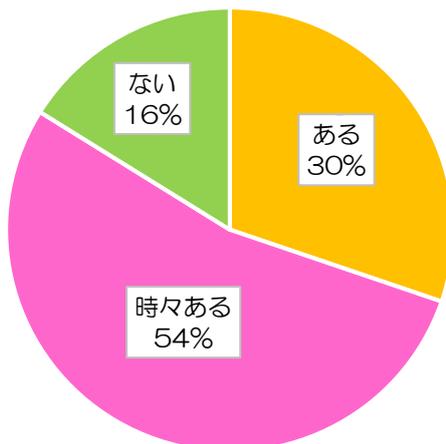
～生活習慣アンケートの結果～

生活 や スマートフォンの使い方等 を 見直そう！

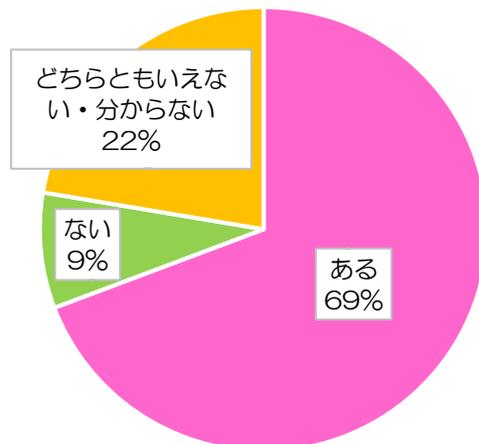
平日の就寝時間は何時ですか？



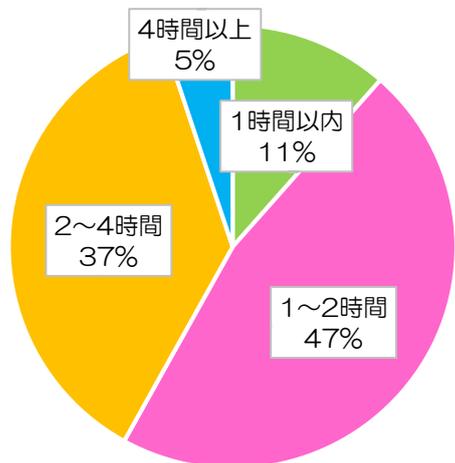
午前の授業中に我慢できない眠気がありますか？



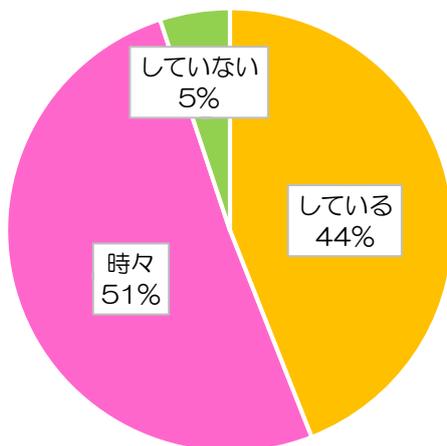
学校生活や卒業後への目標がありますか？（プライベート含）



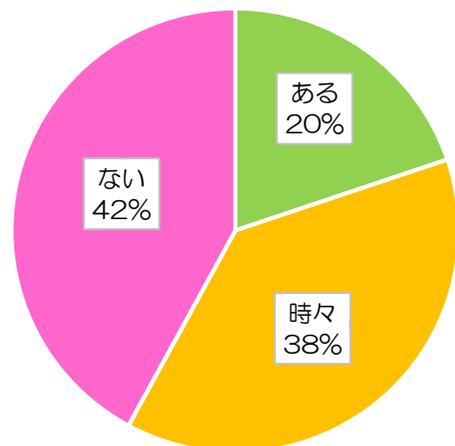
平日のネットやSNSの利用時間の平均はどれくらいですか？



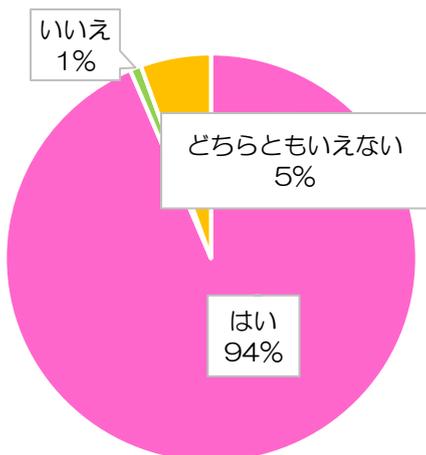
暇さえあればネットやSNSをしていますか？



ネットやSNSをすることで、睡眠時間が短くなっていませんか？



感染症へのマナー・エチケット（マスク着用、手洗い、手指消毒等）は習慣づいていますか？



色んな質問に答えてもらいましたが、そのうちの7問の結果を載せています。自身の回答と集計結果と比べてみて、どうですか？

おうちでの時間の使い方を工夫して、0時までには就寝するようにしましょう！また、スマートフォン等の使用時間も意識してくださいね。

感染症へのマナー・エチケットは今後もしっかり守っていきましょう！！

汗をかく季節！

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、内臓がうまく働かなくなったりして、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！

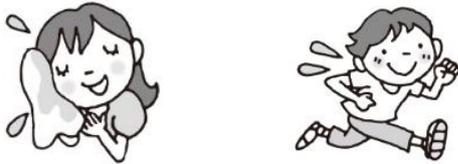
汗の99%は水分なので、出てきた瞬間は「無臭」です！

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**…』??



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、使用しましょう。

- 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）



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、受診勧告書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！

未提出の分は三者面談時に再度、プリントを配布します。また、面談時にすべての検診の結果をまとめたものを配付します！