

# 7月号

令和7年 7月 1日 発行  
唐津青翔高等学校 保健室

だんだん暑くなり、いよいよ夏本番です。もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。楽しい夏を過ごすには暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスのよい食事、十分な睡眠、規則正しい生活を送ることです。また、暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動を続け、暑さに慣れるのも大切です。健康に気をつけて、充実した夏休みをすごしてくださいね。



## 健康診断が終わりました！

欠席して検診を受けていない人は、「受診のお知らせ」を持ってお知らせに記載している病院に行き検診を受けてください。

「受診勧告書」をもらった人は、夏休みを利用して受診するようにしてください。

受診のお知らせと受診勧告書は保健室に提出してください。

## 汗でわかる!?

## あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

### 良い汗



- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい

### 悪い汗



- 大粒でベトベト
- においが強い
- 乾きにくい

悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

## “汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

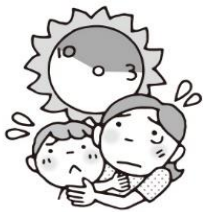
軽い運動をする

お風呂では湯船に浸かる

冷房の温度を下げすぎない など



朝はWBGTチェックを!



**熱**

中症リスクが高い日が続きますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。しかし気温だけでなく「暑さ指数 (WBGT) 」を確認することが重要です。

WBGTは、気温・湿度・輻射熱 (直射日光などの熱環境) の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度 (°C) で表されますが、気温とは異なります。28°Cを超えると熱中症リスクが高くなります。特に幼児は大人よりも暑さの影響を受けやすいため、WBGTが高い日は外出を避けると安心。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はデータを活用して、より正確に子どもを守れます。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。チェックして危険な日は外遊びを控えるなどご活用ください。



水だけじゃ危ない?



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫!」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分 (ナトリウム) が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



おうちの方へ

**虫** にさせないために

**虫** にさせるとかゆみが出て、かきすぎると細菌が入ってしまうことがあります。また、マダニやハチなど、虫によっては感染症やアナフィラキシーショックの原因になることも。虫にさせないように対策をしましょう。

虫よけスプレーなどを使う



公園などで遊ぶときは、うすい長そで長ズボンを着る



もしも

**虫** にさせたら…

保冷剤などで冷やす



すぐに水で洗って薬をぬる



高熱やひどい腫れ、意識障害などがある場合は速やかに医療機関へ

