

ほけんだより 6月

2019年6月20日発行 佐賀工業高等学校 保健厚生部

いよいよ梅雨の時期です。毎日すっきりしない天気が続いていますね。腰痛や偏頭痛などは気圧の変化で影響を受けやすいものです。早いうちに受診して、薬をもらっておくとよいです。

また、これから夏にかけて体調を崩しやすい時期でもあります。自己管理をしっかりとって、元気に過ごしましょう！

身体測定結果報告〈平均値〉

| 男子 | 身長 (cm) | | | 体重 (kg) | | |
|-----|---------|-------|--------------|---------|------|-------------|
| | 全国 | 佐賀県 | 本校 | 全国 | 佐賀県 | 本校 |
| 1年生 | 168.4 | 168.1 | 167.9 | 58.6 | 59.7 | 59.6 |
| 2年生 | 169.9 | 169.3 | 170.0 | 60.6 | 60.4 | 61.8 |
| 3年生 | 170.6 | 170.1 | 170.3 | 62.4 | 62.3 | 63.6 |

*全国・佐賀県のデータはH30年度のものです。

4月に実施した身体測定の結果をお知らせします。成長のスピードには個人差があります。

何か気になることがある場合は、保健室に相談に来てくださいね。

熱中症 どうすれば防げる？

✓こまめな水分補給

のどが渴いていなくても飲む



✓30分に1回休憩

体温を下げるために休む



✓服装に気を付ける

薄着で風通しの良いものを。帽子も大切



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



■耳タコワード！「熱中症」

毎年、夏が近づいてくると耳にタコができるくらい聞く「熱中症」

6月に入り、天気のいい日は30℃を超えるくらいの暑さとなりました。

消防庁の調査によると、6月3日～9日までの1週間で、熱中症により救急搬送された人は全国で1,227人でした。佐賀県内でも14人の人が救急搬送されています。

体育の授業や部活動では特に注意が必要です。「のどが渴いたな」と感じたときは、すでにかかなりの水分不足になっています。こまめに水分補給をとり、しっかり体調管理をしましょう。