

保健だより 7月



R3.7.2 (金) 発行 愛宕台中学校 保健室

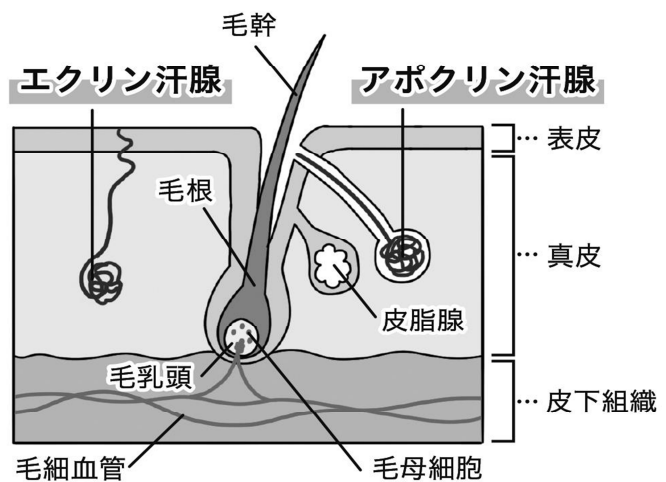
期末テストお疲れ様でした。テストが終わってホッとしたのもつかの間、来週には総体があります。今のメンバーで練習できるのもあと1週間。熱中症に気をつけて、残された練習期間を大切に過ごしましょう。

3年生は泣いても笑っても中学校の大会は今回が最後です。今までの練習の成果を存分に発揮してきてください。 **がんばれ愛中生♪**

じんわり、だくだく 汗について

汗、どこから出ている？

私たちの体（皮膚：体毛の周辺）は図のようになっていて、汗は「**エクリン汗腺**」「**アポクリン汗腺**」という2つから分泌されています。



汗の重要な働きとは？

暑さが厳しい日や激しい運動の後は、汗がいっぱい出ますよね。

私たちは、汗をかいて、**体の表面の熱を奪っていく**（**気化熱**）ことで、体が熱くなりすぎることを防いでいるのです。

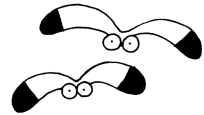


汗をかいたら？

- 汗をかいた分、水分と塩分が体から失われています。「喉が渴いた」と感じる前に、**水分と塩分を補給**しましょう。
- 「汗くさい」原因は、汗に含まれている皮膚の常在菌（誰にでもいる菌）です。お風呂・シャワーで洗い流し、皮膚の清潔を保ちましょう。



2学年 思春期講座



みんなは☆奇跡☆の存在!

6月26日(土)2年生を対象に、足利市健康増進課の保健師さんをお招きし、思春期講座『自分らしく輝こう』を行いました。

思春期のこの時期に、命の大切さや、男女の関わり方などを学び、友達や家族の大切さをより深く考えて欲しいと思い、講演会を実施しています。



受精卵の大きさを確認中。

「こんなに小さいの〜?」

生命について

私たちの生命は、ほんの小さな針穴くらいの大きさから始まり、およそ3億分の1の確率でこの世に生まれてきています。

そんな小さな命が、大切に育てられて今のみんなのように心も身体も大きく成長しているのです。

この世に1人しかいない自分も、お友達も奇跡の存在!

7週目の胎芽



相談窓口

足利市 健康増進課

TEL:0284-22-4513

安足健康福祉センター

TEL:0284-41-5895

家族・友達・先生に
相談しにくい場合でも、
1人で悩まないで!



日本家族計画協会 思春期 FP 相談

★LINEで相談すると、専門の方が答えてくださいます。(平日10時~16時)

LINE 登録用
QRコード



スクールカウンセラー

かずかわ とおる

一川 亨

先生

次回の来校日: **9月7日(火)**

スクールソーシャルワーカー

なとり たかお

名取 敬生

先生

次回の来校日: **8月27日(金)**

※相談を希望する方は、学校(71-9029)または保健室携帯(080-1001-5220)まで