

保健だより 7月



R4.7.4(月)発行 愛宕台中学校 保健室

体に大ダメージ！ 記録的な猛暑の1週間！

あっという間に梅雨が明け、先週はいきなり猛暑に直面しましたね。関東甲信地方は平年より早い梅雨明け、梅雨の期間は史上最短を更新したとニュースでも報道されています。

特にここ数日は、天気・気温の変化が激しく、体の調子が今ひとつ・・・という人も多いのではないのでしょうか。これから夏本番を迎えるにあたり、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

夏休みまであと少し！頑張れ愛中生！

猛暑をのりきる強い味方 ！いい汗！をかこう！

「いい汗」には、こんな特徴があります！

- 💧 汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- 💧 サラサラで蒸発しやすい
- 💧 雑菌が繁殖しにくく、においが少ない



いい汗では、いったん汗に含まれた塩分やミネラルが、体外に出る前に再び吸収されています。水分が多くサラサラで、蒸発しやすいという特徴があるため、体温を効果的に下げることができ、熱中症にもなりにくくなるのです。

いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。暑さに慣れていない今は、短時間の運動でこまめに汗をかきましょう。反対に、エアコンが効いた部屋にこもりがちで、汗をあまりかかない生活を続けていると、蒸発しづらくベタベタとした汗をかきやすくなります。

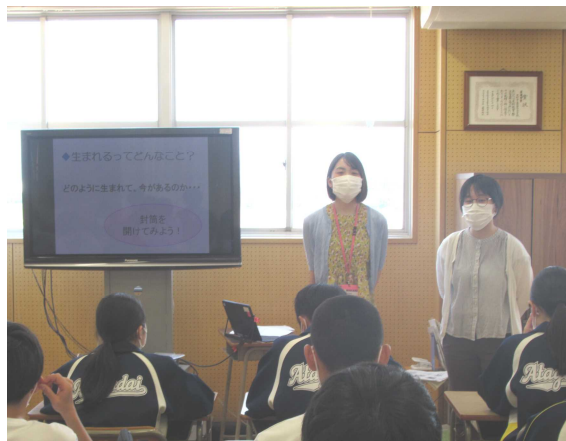
ちなみに、体を暑さに慣れさせるためにはお風呂も効果的です。ポイントは湯船で適度に汗を流すこと。普段、シャワーだけで済ませている人は、これを機に湯船に浸かってみてはいかがでしょうか？

5月26日(土) 2学年 思春期講座

改めて考える 「命を大切にする」ということ・・・



受精卵の大きさを確認中。「こんなに小さいの〜？」



思春期を迎えいろいろなことに興味が出てきたこの時期に命の大切さや、男女の性行動に伴う責任などを学び、友達や家族の大切さをより深く考えて欲しいと思い、この講座を実施しています。

特別な命

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

