



令和元年 7月8日
第13号 保健室

ほけんだよい

たの 楽しむ 夏休みまであと2週間です。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体作り
か がかせません。熱中症を予防するためにも、今の自分の生活を振り返ってみましょう。

7月1日から8月31日は
「熱中症予防強化月間」です

～熱中症にならないためには？～



こまめに水分補給をしよう



日陰で休憩しよう



十分な睡眠をとろう



1日3食バランスよく食べよう



体調の悪い時は
運動を控えよう



汗をかく習慣をつけよう

めんえきりよくさ ～免疫力下がっていませんか？～

からだ なか からだ さいきん はい たたか ちから
体の中にウイルスや細菌などが入ってきたときに、戦ってやっつけてくれる力が
めんえきりよく
免疫力。ストレスをかかえていたり、睡眠不足が続いたりすると、免疫力が下がって
さいきん すこ さむ なか はい からだ ひ つか
しまいます。最近では、少し寒い中プールに入って体が冷えたり、疲れがとれなかつ
たりすることでも、めんえきりよく さ
免疫力が下がります。体調を崩す人が増えていますが、バラン
よ しょくじ しつ よ すいみん めんえきりよく たか
スの良い食事や質の良い睡眠で、免疫力を高めましょう。

ひと なつ ちゅうい こんな人は夏バテに注意 ～チェックしてみよう～

1. のどがかわいたら、つめ
ジュースばかり飲んでいる。
2. エアコンの効いた部屋で
1日中だらだらしている。
3. 夜更かしばかりしている。
4. 暑いから湯船にはつからない。
5. あっさりしたもの、つめ
冷たいもの
ばかり食べている。

どうでしたか？これからどんど
ん暑くなります。暑さに負けない
からだ じぶんじしん
体を自分自身でつくっていきま
しょう。

あせ あせ あせ はなし 汗 汗 汗 の話

あせ
汗には2つのタイプがある

1つは体の熱を外ににが
す汗。この汗は全身に数百
まん こ かん せん
万個もある汗腺（エクリン



腺) から出ます。この汗は無色でニオ
イもありません。

ししゅん き ころ からだ かぎ
思春期をすぎる頃には、体の限られ
たところにある汗腺（アポクリン腺）
が発達します。わきの下から出る汗が



多く、白くにごっていて、
ニオイの元になる成分を含
んでいます。

あせ 汗のすごいはたらき

ふ つう せい かつ あせ にち
普通の生活でも、汗は1日に500～
1,000mLほど出ます。体重60kgの人
が100mLの汗をかくと、体の余分な熱
は、なんと1℃くらい持ちさられるそ
うです。