

保健だより7月

令和7年7月2日

武生第五中学校

◆メディアコントロール週間 結果発表！

7日間で、5日間自分の目標を達成した人数

26人中 **20人** 目標達成率 **76.9%**

みなさん大変よく
がんばりました!!!

生徒の感想

- ・勉強中はメディアにはさわらないように意識しました。また、夜10時以降はメディアにさわらなかったことで、しっかりと睡眠をとることができ、良かったです。
- ・メディアを使わず、勉強したり、家族と話したりして時間をコントロールしました。
- ・寝る前にはメディアを使わないように気をつけたけれど、それ以外の時間では時間を意識せずに使ってしまったので、2学期は気をつけたいと思いました。
- ・目標をもう少し厳しくしてもいいなと思いました。スマホを見なくなる時に我慢する癖をつけていきたいです。

保護者の方からのコメント

- ・メディアを我慢して、勉強をしていましたね。体調に無理のない範囲で、今後もチャレンジしてくださいね。
- ・普段から目を使うことが多いので、目を休めることは大事ですね。
- ・勉強をやるときは集中。やらない時は気をゆるめてね。
- ・勉強と息抜きをしっかりと分けて実施していました。

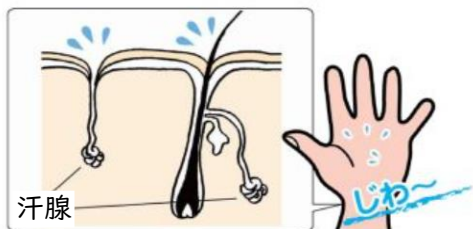
保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。

◆汗をかくことはとても大事です！

汗をかくと肌がベトベトするから嫌だなと、エアコンが効いた部屋に閉じこもっている人はいませんか？実は、汗をかくことは体にとって、とても大事なことです。

汗について

汗の出るところを「汗腺」といいます。1日にかく汗の量は500～1000mlといわれています。眠っているときにも約200mlの汗をかいています。



汗をかくのはどうして？

人は体温が上がったとき、脳が指令を出して汗を出します。そして、その汗が蒸発するときに、体の熱も一緒に外に逃がして、体温を下げます。つまり汗をかくのは、**体の熱を外に逃がして、体温が上がりすぎるのを抑えるため**です。

暑くても、しっかり汗をかける体にしておくことで、体温を下げるのができ、熱中症になりにくくなります。運動や入浴で汗をかく習慣をつけることで、汗腺が鍛えられ、しっかり汗をかける体になります。

汗をふかないでいると・・・

次のようなことが起こる可能性があります。

- ① **あせも**ができる（細菌が増え、皮膚を刺激します。）
- ② **かぜ**をひく（汗がそのまま冷え、体を冷やしすぎてしまいます。）
- ③ **におい**が気になる（細菌が増え、においの元ができます。）

汗をかいたら・・・

- ① **すぐにふく**
- ② **顔を洗う・シャワーを浴びる**などして、汗を洗い流す
- ③ **着替える**

この3つで、清潔に過ごしましょう。



汗って何でできている？

汗の成分は、99%が**水**で、残りの1%が**塩分やミネラル**などでできています。気温・湿度が高い日に激しい活動を行うと、大量の汗をかきます。汗で奪われた水分や塩分をしっかり補給して、熱中症を予防しましょう。