



いよいよ待ちに待った夏休みがやってきました！みなさんはこの夏休みをどう過ごす予定ですか？暑さが厳しくなってくると、つついクーラーの効いた部屋に籠もりがちですが、適度に汗を流すことも大切です。暑さが和らいでくる夕方に軽くランニングをしてみてもはどうでしょうか。熱中症や夏風邪にならないよう、体調管理に気を付けながら、充実した夏休みにしてくださいね。

汗のにおい、気にしていますか？

暑くなってくると気になってくるのが汗のにおい。じっと座って授業を聞いているだけで、身体がべたついてくるのに、体育の後なんて気持ちが悪い・・・なんて人、多いのではないのでしょうか。汗なんてなんでかくのだろう！今回は汗についてお話しします。

汗はもともと無臭！

汗は臭いもの、というイメージがあるかもしれませんが、じつは出たばかりの汗は無臭です。

汗をかいたときに発生するあのイヤなニオイは、汗そのものではなく、汗や皮膚の汚れをエサにした細菌がつくり出したニオイ物質のせいなのです。



いい汗と悪い汗がある？

汗は、汗の元となるものから、様々な成分を身体の中で再吸収したあとに出てきます。しかし、汗をかき慣れていない人は、うまく再吸収ができずに、余分な成分ごと汗として出てきます。それがにおいの原因です。いい汗は「さらさら」、悪い汗は「べたべた」しています。君の汗はどちらかな？



それ、「スメハラ」かも！

スメルハラスメントとは、臭いを原因として、周囲に不快な思いをさせる行為を指します。わざとでなくとも、自分が気づかないまま周囲に迷惑をかけている場合も多いのです。自分にとっては平気なおいでも、他の人にとっては不快なおいの可能性があります。このようなことを防ぐため、学校ではにおいつきの制汗剤の使用を禁止しています。

といっても、汗をそのままにしておくのもおおいの原因となりますので、しっかりケアすることは大事です。

においをにおいでごまかすのではなく、右記の対策を参考にしてみてくださいね。



汗のにおいを撲滅するには

①下着を着て、替えを用意する

下着を着ないでそのまま制服や体操着を着ると、汗をかいたらそのまま服にしみついてしまいます。すると、そこから雑菌が繁殖してにおいが出てくるので、必ず服の下には一枚下着を着ましょう。(おすすめは半袖タイプ)。また、体育がある日や運動部の人は、替えの下着を一枚用意しておく、臭くなる前に着替えることができます。

②濡らしたタオルで身体を拭く



手を拭くハンカチとは別に、濡らしてもいいタオルを用意して、汗をたくさんかいたあとにそれで身体を拭くと、汗が拭き取れるのと同時に、気持ちも良くなります。ぜひやってみてください。

夏バテ度診断



- 火を使わない料理が多い
- 食事は麺類や果物などで簡単にすませがち
- 野菜はほとんど食べない
- 冷たいジュースや清涼飲料水をたくさん飲む
- 汗をかきたくないの、水分をあまりとらない
- 冷房の効いた場所にいることが多い
- 入浴はたいていシャワーですませる
- エアコンを朝までかけっぱなしで寝ている
- 夜遅くまで起きている
- 運動はほとんどしない

- 0個・・・これなら夏バテの心配もゼロ
- 1～2個・・・今のうちにできていないことを見直せば大丈夫!
- 3～5個・・・これは心配。後からじわじわ疲れが出そう。
- 6～8個・・・このままではまずい! これでは夏バテ間違いなし。
- 9個以上・・・もう夏バテでまいつているのでは? 生活習慣を全面的に見直すべし!

夏カゼに注意! プール熱とヘルパンギーナ



プール熱 (咽頭結膜炎)	うつりかた	ヘルパンギーナ
アデノウイルスの感染。プールの水で目から感染することが多いです。せきでもうつります。		コクサッキーウイルスの感染。おもにせきや接触でうつります。便の中のウイルスからうつることもあります。
39～40度の高熱が3～7日続きます。のどが赤く腫れ、痛みます。目の充血や目やにが出て、まぶしく感じます。	症状	38～39度の高熱。のどの奥が赤く腫れ、小さな水疱ができます。水疱が破れると痛みは強くなります。
手洗いが基本。ドアノブや手すり、おもちゃを触ってウイルスに感染することがあるためです。アデノウイルスは感染力が強いので、タオルの共用はやめましょう。	予防	手洗いが基本。ドアノブや手すり、おもちゃを触ってウイルスに感染することがあるためです。便の中には1カ月近くウイルスがいるため、おむつ替えには注意しましょう。
対応		特効薬がないので、こまめに水分を補給します。食事はのどが痛くて飲みこみにくいので、ゼリー、プリン、ヨーグルトなどが食べやすいです。味の濃いものは刺激になるので控えます。

保健室からの宿題

提出は8/27

①健康標語

必ずひとりひとつ健康に関する標語を作成してきてください。健康に関係することならなんでもOK! 二学期に全校で投票して優秀作品を決めます。優秀作品に選ばれた人には何か良いことがあるかも・・・?

②お知らせをもらった人は病院へ行く

視力検査や耳鼻科検診、歯科検診などで治療が必要な人のうち、まだ受信完了報告が済んでいない人には、再度配付しました。夏休み中は時間がたくさんあります。未治療の人は、そのまま放置していると、さらに悪化していき、他の臓器などに影響が出てきてしまう恐れがあります。お知らせをもらった人は必ず受診し、用紙を保健室に提出してください。