

朝夕涼しくなってきましたね。日中と気温差もあるため体温調節を上手にしてください。暑さも落ち着いてきて、熱中症の件数も減っています。そんなとき水分補給を忘れがちになりますが、引き続き水分をとり、脱水に注意してください。

(体育大会での健康管理)

まだまだ心配!
熱中症

休み時間、運動後はもちろん入浴前後や、寝起きにも水分補給をしましょう!

水分補給

こんなにたくさん汗をかいたよ。ペットボトルだと…?

体育や部活がない日でも2ℓ (大きいペットボトル1本) くらい…

運動の後は多い人で10ℓ (大きいペットボトル5本) も!?

入浴や睡眠でも500ml (小さいペットボトル1本) くらい…

(尿の色で脱水状態をチェック)

無色：いい感じですよ。普段通りに水分をとりましょう。

黄色：問題はありませんが少し給水してもいいかもしれません。コップ1杯の水分をとりましょう。

濃い黄色～黄色がかった茶色
大量に発汗して脱水状態が考えられます。すぐに水分補給しましょう。

ケガ予防のために、手足の爪を切ったり、準備運動をきちんとし、動かしやすい体の状態に整えておいてね。体育大会に夢中になってしましますが、自分の体調も気にかけて、楽しい体育大会にしてください。



(清潔を保とう)

暑さのピークも過ぎ、外へいるだけで汗がダラダラ…ということも少なくなってきましたが、運動後などは汗のニオイを気にする人が多いのではないのでしょうか。でも汗とニオイって、とってもデリケートなことなので、気になるけど相談しにくい内容でもありますよね。清潔を保つための方法をいくつか紹介します。

Q どうしてニオイがするの?

汗は皮膚の奥の汗腺というところで作られており、99%は水分、1%は塩分でできています。このように、汗の成分はほとんど水分なのに、独特のニオイがあるのは、汗や皮脂をエサにして増える細菌が原因なのです。細菌が増える条件が、細菌の栄養がある場所と高温多湿という環境です。

Q 清潔を保つ方法について

- ☆ 入浴のとき気になる部分を丁寧に洗う。汗腺が特に集中し「ニオイ」を発しやすい部分はワキや足、頭皮などです。
- ☆ 食生活に気をつける。ニオイの予防・改善は外側と内側のケアが大切です。ニオイは食べ物によっても影響を受けます。食生活で気をつけるポイントは、タンパク質(肉、乳製品など)や油(揚げ物)の過剰摂取に注意です。食事はバランスを重視し、緑黄色野菜、きのこ類、ナッツ類などを摂ります。
- ☆ 便秘の改善。便が長い間、腸にたまっていると、便から発生するガスが腸壁から体内に吸収されてしまい、それが汗や皮脂と一緒にニオイとなります。
- ☆ こまめに汗を拭き、適度に制汗剤や汗拭きシートなどを使い、気になるニオイをブロックしよう。



いい汗かいてる?



汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるんです。「いい汗」とは、粒が小さく、水のようにサラサラしています。「いい汗」をかくには、適度な運動や上手にストレスとつきあえる生活、栄養バランスが大切です。

保健室より

長かった夏休み。みなさんは元気に過ごせたでしょうか。大きなケガや病気などはありませんでしたか?部活動中のケガで受診した場合は「日本スポーツ振興センター」の申請をします。保健室に連絡してくださいね。

学校でのケガ

医療費請求できますよ