

ほけんだより

令和7年7月 医王特別支援学校 保健室

いよいよ夏本番が近づいてきました。梅雨が明けると、日差しの強さや空の青さが感じられる季節になります。

4月から始まった新しい生活にも少しずつなれ、1学期の締めくくりがみえてくる時期です。

長いようであっという間の夏休み。充実した夏休みになるよう、計画的に過ごせたら良いですね。

良い汗 と 悪い汗

汗には、「良い汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？
それぞれの汗にはこんな特徴があります。

良い汗

- ☐ 汗がサラサラしている
- ☐ 汗が乾きやすい
- ☐ 汗をかいてもにおいが少ない

悪い汗

- ☐ 汗がベタベタしている
- ☐ 汗が乾きにくい
- ☐ 汗をかいてにおうことがある



良い汗をかくために！



体の中にある汗腺かんせんと呼ばれる部分が、汗を出すときに体にとって大切なミネラル（塩分など）が出過ぎないようにうまく調整しています。「良い汗」とは、この調整がうまくいっている時の汗です。

「良い汗」をかくために次のことに気を付けてみてください♪

- ・のどがかわく前に水分をとる
- ・お湯にゆっくりつかる
- ・適度に運動やストレッチをする
- ・エアコンの温度を下げすぎない（28℃前後が◎）



汗をかきやすいこの季節。自分の体調と相談しながら、「良い汗」をかいて健康に過ごせたら良いですね。

いよいよ夏休みがはじまります！

夏休みのより良い過ごし方5選

1 生活リズムを整えよう

夏休みだからこそ、早寝早起きの生活リズムが大切！

たまにはだらっとすることはあっても、学校が始まる前には生活リズムを整えておきましょう。

2 〇色の服には注意！

黒色の服は太陽の光を吸収してしまい、体温が高くなってしまうことがあります。

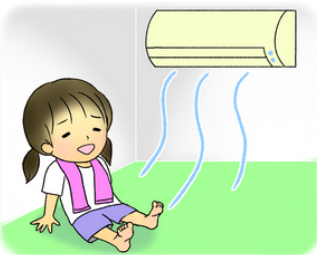
暑い日には、黒色の服はさけて出かけるようにしましょう。



3 冷え対策をしよう

冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たいものを取り過ぎたりすると体がひえてしまいます。

すずしい部屋では長袖をはおったり、ぬるめのお湯にゆっくりつかってみてもよいですね。



4 汗をこまめにふこう

汗をかいてそのままにしておくと体が冷えてしまいます。

きれいなタオルなどでしっかりふくようにしましょう。そうすることで汗のニオイも感じにくくなりますよ。

5 肌を守ろう

紫外線が肌にあたると、肌が赤くなったり皮膚の色が変わったりします。紫外線は正午前後に一番強くなります。日焼け止めにぬったり、ぼうしをかぶったりなど、紫外線対策をして肌を守りましょう。



7月22日からいよいよ夏休みが始まります！

1学期頑張ってきた自分をほめてゆっくりと休みつつ、規則正しい生活を送ることも大切です。

夏休み明け、みなさんに会えるのを楽しみにしています♪

