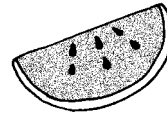


# すこやか 7月



H23. 7. 1

岡山南支援学校

もうすぐむし暑い梅雨も終わり、本格的な暑い

夏がやってきます。これからの暑い季節を、

楽しく過ごすために、食事や睡眠をしっかりとつ

て、規則正しい生活を心がけましょう。

**暑い日の運動**  
水分と休憩を上手にとろう

運動を始める  
30分前にコップ1杯、  
運動中も30分は  
1回の水分補給を。

「休みたい」と  
感じ始めたら、  
休憩をとろう。  
事故を防いで  
楽しむために。

## たくさん汗をかく季節になりました！汗の働きとは？

もうすぐ暑い夏がやってきます。汗をかくと体がベトベトして、  
においも気になりますね。「汗なんてかかなければいいのに・・・」  
と思う人もいるかもしれませんが、暑いときや運動をしたときなど、  
私たちの体は、汗をかくことで、体温が上がりすぎないように  
調節しているのです。

### 汗の体温調節機能

発熱するときに  
熱をうばって  
体温の上昇を  
防ぎます



### 汗をかいたらどうする・・・??

- 水分を取りましょう。
- 汗をきれいなタオルで拭きましょう。  
(汗ふきタオルを用意しておきましょう。)
- 汗をかいた後は、こまめに着替えましょう。  
(きれいな着替えを持ってきておきましょう。)
- シャワーやお風呂で、体を清潔にしましょう。
- 清潔な肌着を着ましょう。  
(肌着は、汗をしっかり吸い取り、服の中の湿度をさげてくれます。  
汗などで汚れていると、汗の吸い取りが悪くなってしまうので気をつけましょう。)

夏こそ下着を着よう

汗を吸い取り、  
木綿の下着が理想的

## ☆保健室からお知らせ☆

梅雨に入り、雨の日が続いて、ムシムシ、ジメジメ・・・しています。  
湿度が高く、気温も少しずつ高くなってきているので、汗を  
かく日が増えてきました。最近の保健室では、アトピー性皮膚炎、  
蕁麻疹などの皮膚のトラブルに関する来室が増えていています。この  
時期を少しでも快適に過ごすために、上の「汗をかいたらどうす  
る・・・??」を参考に、ご家庭でも気をつけてみてください。

