

# ほけんだより

令和6年6月28日  
第5号  
川口市立幸町小学校保健室

## じっとり、 だくだく… 汗あせについて

### 汗あせのはたらきとは？

私たちの汗は、皮膚かわの表面ひょうめんにある「汗せん」という穴あなから出ています。暑あつさがきびしい日ひやいっしょうけんめい運動うんどうをした後あとは、汗あせがいっぱい出あつますね。私たちのからだは暑あつさや運動うんどうで熱あつをもつと、その熱あつをからだの外そとに逃にがして、体温たいおんが上がりすぎないようにするはたらきがあります。汗あせが蒸発じょうはつする際さいにからだの表面ひょうめんの熱あつをうばっていくこと（「気化熱きかあつ」といいます）で、からだあつが熱あつくなりすぎることあせを防ふせいでいるのです。



### 汗あせをかいたら…？

汗あせをそのままにしておくと、からだあせが冷ひえます。せいけつなタオルやハンカチでしっかりふきとりましょう。たくさん汗あせをかいたときには着きがえも必要ひつようです。また、汗あせが出た分ぶん、からだあせから水分すいぶんと塩分えんぶんが失うしなわれています。『こまめに』『少しずつ』とりましょう。はげしい運動うんどうをしたときなどはスポーツドリンクがオススメ。

また、汗あせくさは、汗あせにふくまれている成分せいぶんと皮膚かわにもともといる菌きんによるもの。お風呂ふろ・シャワーですっきり洗あらい流ながし、皮膚かわのせいけつもたもちましょう。



## 元気げんき 長い休みながやすは、 になるチャンスなるチャンスです！

### 治療ちりょう・受診じゆしんをすませよう！

健康診断けんこうしんだんで見つかった病気びょうきや異常いじょうは、時間じかんがとりやすい休みやすみのうちに検査けんさ・受診じゆしんして治療ちりょうしましょう。治療ちりょうがすんだら学校がっこうへのお知らせしもお忘れわすれなく。



### 食生活しょくせいをチェックしよう！

1日のエネルギー源げん「朝食ちようしよく」はもちろん、夏バテ予防なつばてよぼうに3食よほうしっかり、栄養えいようバランスらんぷよく食たべましょう。甘いお菓子あまかしや冷たいおやつつめはひかえめに。



### 少しずつすこでも…早くはや寝よう！

いきなりはむずかしくても、今日きょうはきのうよりすこ少しはや早くあす、明日あすはさらにはや早く…。休み中やすちゆうも少しずつすこでも早くはや寝ねを続つづけて、毎日まいの早起ちやくきにつなげたいですね。



## 日焼けひやけはやけどやけど 紫外線対策しがいせんたいさくを！

日焼けひやけはやけどやけどと同じで皮膚かわはダメージうを受けています。普段ふだんから紫外線対策しがいせんたいさくを心がけてください。



外出時がいしゆつじは帽子ぼうしや日傘ひがさ、長袖ながそでシャツ等などで紫外線しがいせんをガード。



海うみや屋外おくがいでの運動時うんどうじは日焼け止めひやけとめなどを効果こうか的に活用かつよう。



適度てきどな水風呂みずぶろなどで日焼け部分ひやけぶぶんを冷やし、化粧水けしょうすいなどで保湿ほしつ。



ヒリヒリとした痛みいたみや水泡すいほうがあるときは病院びやういんを受診じゆしん。