

保健だより 7月



R7.7.1 藤井寺工科高校全日制保健室

汗の話

汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？

汗のもとには血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないよう調整されています。

「いい汗」とは、この調整がうまくいっているときの汗です。さらさらしている、においがいい、乾きやすいなどの特徴があります。

一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが「悪い汗」です。何しろ余計な成分が混じっていますから、肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

「いい汗」をかいて健康に過ごすために、以下のことに注意しましょう。

- ・水分補給を心がける
- ・エアコンの温度を28℃前後に保つ
- ・湯船に浸かる
- ・バランスのよい食事を摂る
- ・適度な運動をする



夏の皮膚トラブルを防ぐ



露出を少なく、グッズも活用



拭いて、流して
清潔に！



熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

質の良い睡眠と「光」

心身の疲れをとり、健康を維持する上で大切な睡眠。

量だけでなく、質にも留意したいですね。その際、ポイントとなるのが「光」です。夜に明るい光（照明やスマホ画面から出る光など）を浴びると、眠りを促すメラトニンというホルモンの分泌が抑えられて、寝つきが悪くなってしまいます。

寝る直前までスマホを使うことは、睡眠不足のみならず、睡眠の質の低下にもつながるので絶対にやめましょう。逆に日中はしっかり光を浴びたほうが、夜に分泌されるメラトニンが増えて寝つきもよくなるようです。



“寝る前スマホ”はやめましょう！