

# 7月

# 保健だより

福島県立湖南高等学校

保健室

平成29年7月発行

晴れた日は、学校花壇の花々が赤、橙、黄と青空に映え、夏の賑わいを感じます。24時間×33日＝792時間、睡眠時間を除いて約560時間。これは夏休みに使える時間です。無駄にしないよう体と心と脳を充実させるプランを考えよう。



スクールカウンセラー来校日 7月7, 12, 19日 8月25, 30日

**汗が気になる季節。「ベタベタ」「くさい」など嫌われ者の“汗”ですが、とっても大切なものです。**

## 何のために汗はあるの？



### その1 体温調節

汗をかく機能が備わったのは、サルからヒトに進化する過程でのこと。狩りをして走り回ると、体温が上がり、熱くなりすぎると脳や内臓がダメージをうけてしまう。そこで体毛を退化し、熱を外に逃がす効果のある「発汗」というしくみが発達したのです。たとえば、真夏にマラソンをすると、犬は15分くらいしかもちませんが、人間は2～3時間走り続けられます。ヒトが長時間活動できるのは、発汗という機能があるおかげなのです。

### その2 滑り止め

ものをつかんだり、危険から逃げたりする時に、滑り止めの役割をしている。そのために、ものに接する面（手のひらや足のうら）で汗が出るようになっている。

## 汗と熱中症

皮膚の上で汗の水分が蒸発するときに熱を奪い体温を下げる。汗は、いわば皮膚の表面での“打ち水”です。

「熱中症」は、体内の温度が上昇し、機能が低下した状態。熱中症予防で重要なのは、体温を下げるために汗をかくこと。汗を出すためには、体内の水分が不足しないよう、こまめに水分を補給することが大切です。

また、汗を出す“汗腺”をきたえることも大切です。汗をかかない生活をしていると、汗腺の機能が低下し、汗が出にくくなったり、悪い汗(ミネラルの含んだ汗)をかいたりします。これは、熱中症だけでなく、夏バテの原因にもなります。暑いからできるだけ動かないのではなく、活動をして自然に汗をかく生活で汗腺をきたえよう。

# 汗

## 下着、着る？ 着ない？

夏になると、下着なしでTシャツだけの人を見かけますが、その方が涼しいのでしょうか。

室温 33℃、湿度 60%で、Tシャツだけの人と下着＋Tシャツの人で実験。25分後の体の表面温度を調べた結果は、下着＋Tシャツの人の方が低かったのです

下着には、汗をまんべんなく吸収し、蒸発させて、皮膚温度を低くし、体温上昇をおさえる効果があります。

暑い時こそ下着を着ましょう。体にフィットした下着が汗を吸いやすいのでおすすめです。

## 汗は、くさい？

汗の99%は水分です。汗自体は、においがありません。しかし皮膚に留まることで、細菌により分解され、特有のにおいを発する。さらに汗をエサにして細菌が増殖し、くさくなるのです。

におい対策は、とにかく皮膚を清潔に保つことです。毎日の入浴で肌を清潔にしましょう。

また、汗をかいたときは、汗拭きシートやぬれタオルでこまめに拭き取る。皮膚の水分を残すために、乾いたタオルよりぬれタオルの方がいい。

## 夏休みこそ“チャンス”

健康診断の結果から治療や検査が必要な人には「受診のおすすめ」を渡しましたが、受診しましたか。夏休み前には、全員に「健康診断結果のお知らせ」を配付します。必ず、お家の人と一緒に自分の健康状態を確認してください。時間に余裕のある夏休みこそ受診するチャンスです。受診後は「報告書」を保健室へ。

