

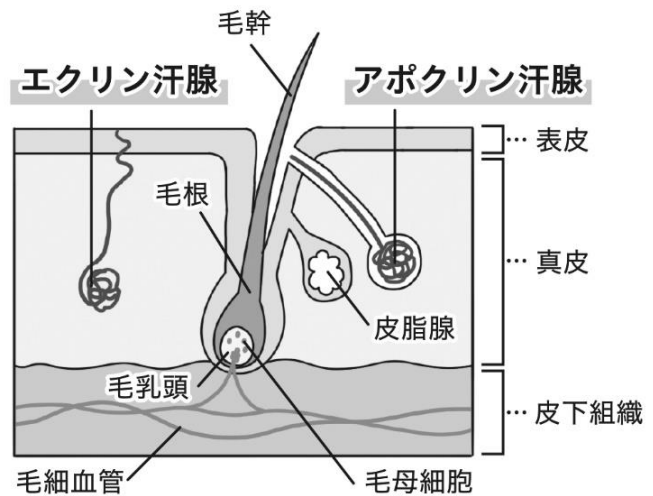
保健だより 7月 8月



じんわり、だくだく、汗について

汗、どこから出ている？

私たちの体（皮膚：体毛の周辺）は図のようになっています。汗は「エクリン汗腺」「アポクリン汗腺」という2つの汗腺から分泌されています。



汗の重要な働きとは？

暑さが厳しい日や厳しい運動後は、汗がいっぱい出ます。私たちの体は、外気温の上昇や運動で熱を持つと、その熱を体外に逃がして、**体温を一定に保とうとする働き**があります。具体的には、分泌された汗が蒸発する際に体の表面の熱を奪っていく（**気化熱**）ことで、体が熱くなりすぎることを防いでいるのです。



汗をかいたら？

- そのままにしておくと体が冷えてしまいます。清潔なタオルやハンカチでしっかりふき取りましょう。着替えの準備も大切です。
- 汗をかいた分、水分と塩分が体から失われています。こまめに補給を心がけましょう。特に、汗をかいた後は塩分補給を忘れずに。
- 「汗臭い」原因は、汗に含まれている脂肪酸などの成分と皮膚の常在菌です。お風呂・シャワーで洗い流し、皮膚の清潔を保ちましょう。



冷やしすぎはNG! 冷房病

冷房病または、「クーラー病」という言葉を一度は聞いたことがあるのではないかと思います。暑い時期に冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と熱い場所を頻繁に行き来したりすることで、体温を上げる働きをもつ『交感神経』と体温を下げる働きを持つ『副交感神経』とのバランスが崩れます。その結果、うまく機能しなくなり、体にいろいろな不調が現れることを指しています。

◎主な症状

疲労感、肩こり、頭痛、腹痛、腰痛、下痢、便秘、月経不順、食欲不振など



◎対処・予防法

- 室内と室外の気温差をなるべく小さくする
- 冷風が体に直接当たらないようにする
- 習慣的な軽い運動で体温調節機能を刺激する
- お風呂でぬるめのお湯に入って温まる



予防接種について

予防接種は病気（おもに感染症）に対する免疫をつけるため、ワクチンを注射などでからだに投与します。ワクチンは病気のウイルスや細菌の病原性を弱めたものや、病原性を取り除いたものなどを使います。これらをあらかじめ投与して免疫をつけておくと、実際の病気を防いだり、症状を和らげたりすることができるのです。予防接種は副反応（副作用）が怖いという人がいるかもしれませんが、医師の説明や正しい情報の収集をしましょう。

新型コロナワクチンについて

新型コロナワクチンには、重症化を防いだり、発熱や咳などの症状が出ること（発症）を防いだりする効果があります。

現在、居住している市町村などで、予防接種の実施が進められていますが、接種を受けることは強制ではありません。情報提供が行われた上で、接種を受ける人の同意がある場合に限り接種が行われます。周りの人に接種を強制したり、接種を受けていない人に対して差別的な扱いをしたりしてはいけません。予防接種を受ける際には、予防接種による感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について理解した上で自らの意志で接種を受けましょう。

また、ワクチンを接種しても免疫がつくまでに1～2週間程度時間がかかり、免疫がついても発症予防効果は100%ではありません。ワクチン接種後も、今までと同様にマスクの着用、3密を避ける、手洗いなどの感染症対策の継続をすることは必要です。

参考：厚生労働省「新型コロナワクチンについて」

保健室からのお知らせとお願い

1、夏休み中の保健室について

夏休み中、保健室は基本的に閉室しています。部活動中のケガや体調不良などの緊急時は、顧問の先生に知らせて、指示に従ってください。また、学校が関係する事故などにより病院を受診した場合は、スポーツ振興センターの給付対象となります。夏休み明けに申請書類を保健室まで取りに来てください。

2、健康診断の結果について

精密検査のお知らせを受け取り、まだ受診をしていない人は、時間のある夏休み中に病院を受診しましょう。

スクールカウンセラー山崎先生の予定

7月10日（土）、17日（土）、20日（火）、27日（火）

8月25日（水）、28日（土）14時まで、30日（月）

