



ジメジメと蒸し暑い日が続いています。湿度が高い日には特に熱中症に注意が必要です。暑い日はアイスや冷たいもののおいしく感じて、ついつい摂り過ぎてしまいますが、冷たいものは胃腸が冷え、消化機能が弱まり、食欲を低下させます。暑い日こそバランスのよい食事をするようにしましょう。

7月は1学期のまとめの月です。日頃からの体調管理と合わせて、規則正しい生活・衣服での体温調節などに気を付けましょう。

7 月の ほけんもくひょう 保健目標

夏を健康に過ごそう

汗でわかる!? あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

良い汗

- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい

悪い汗

- 大粒でベトベト
- においが強い
- 乾きにくい

悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているからです。そのため、体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

「汗腺トレーニング」で良い汗を！

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺という部分があまり使われておらず、機能が弱まっているからです。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

🌻 軽い運動をする。

🌻 お風呂では湯船に浸かる。

🌻 冷房の温度を下げすぎない。





健康診断の「結果のお知らせ」（歯科：全員、耳鼻眼科：該当者のみ）をお渡ししました。
「受診のすすめ」があった場合は、早めに受診し、報告書の提出をお願いいたします。