

ほけんだより5月

R8.5.11

宇和島南中等教育学校
保健室

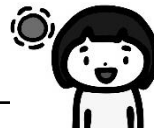
5月は、体がちょっと忙しい季節です。

季節が変わっていくよ

気温が上がりはじめてかく汗の量が増え、紫外線はぐんぐん勢いをつけてきます。そのうえ、気温差や新生活の疲れで日中眠気が襲ってきたり、なんとなくやる気がどこかへ行ってしまったりすることもあります。これらは、体が季節に合わせて“夏仕様”へと調整しているために起こる自然な変化です。この季節の変化とうまくつきあいながら、自分の体をやさしく守っていきましょう。



【汗のひみつ。実は無臭で、実はすごい】



【汗は「体のエアコン」】

汗は、体が勝手にかけてくれる“自動冷房”です。冷えるのは汗が蒸発するときです。汗をかいたまま放置すると、蒸発しにくく体が逆に熱くなることもあります。

【汗腺は2種類】

- ①エクリン汗腺：全身に分布。さらさら。体温調節担当。においはほぼありません。
- ②アポクリン汗腺：わき・耳の中・おへそなどに分布。粘りがあり、細菌が分解するとにおいやすい。思春期に活動が強くなります。

【緊張したときの汗は別物】

テスト前や発表前に出る汗は、ストレスホルモンがアポクリン汗腺を刺激するため、においやすい汗が出やすくなります。



【汗は“気分”にも影響する】

ポジティブな気分ときの汗は、周りの人の気分も上げるとい研究があります。汗は意外とコミュニケーションツールです。

【汗は無臭。におうのは“細菌のしわざ”】

汗そのものは、ほぼ水＋ミネラルで無臭です。においの正体は、汗をエサにした皮膚の細菌が作るにおい成分です。汗 → 放置 → 細菌が増える → におい発生

【においを防ぐ今日からできる5つのこと】

- ・汗をかいたら早めに拭く
- ・速乾性インナーを使う
- ・部活動後の制服はすぐ脱ぐ
- ・わきの下だけ水で洗う“部分洗い”も効果的です。

【運動部で活躍したい＆スポーツが好きな人へ】



最近のスポーツ科学の研究では、「休養」の大切さが改めて注目されています。

筋肉はトレーニング中だけでなく、その後の休養によって細胞の修復が進み、より強くなっていきます。つまり、トレーニングの効果は、実は休んでいる時間の中で生まれているのです。ケガをしているときや体調がすぐれないときも、休養はとても大切です。練習を休むのは勇気がいるかもしれませんが、それも体を守るために必要な選択です。無理をせず、体の声に耳を傾けながら、長くスポーツを続けられる体づくりをしていきましょう。



【そろそろ熱中症対策をしよう】

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さになれていない時期だけに熱中症が心配されます。熱中症は屋外だけではなく、屋内でもおこります。活動の合間には時々風通しの良い場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。



1) 熱を上手に逃す

汗は体の“エアコン”ですが、蒸発しないと冷却できません。湿度が高い日は汗が蒸発しにくく温度調節が追いつかなくなります。これが熱中症の入り口です。乾きやすい衣服を身に付けましょう。



2) 「暑さに弱い日」があるのは本当

寝不足・朝食抜き・疲労がたまっている日は、体温調節のスイッチが入りにくい状態です。自律神経は睡眠不足やストレスで働きが低下し、発汗反応が鈍くなります。体は“今日のコンディション”をととても正直に反映します。「今日は暑さに弱い日かも」は科学的に正しい感覚です。



3) “のどが渇く前に飲む”は科学的に正しい

のどの渇きは、体の水分がすでに1~2%失われた後に出ます。つまり、渇きを感じた時点で、体はもう軽いピンチ状態です。体重の1%の水分喪失で集中力低下、2%で運動能力低下が起こると言われています。

4) 熱中症の初期サインは“体が先に教えてくれる”

- ・めまい ・立ちくらみ
- ・急に汗が止まる
- ・手足がつる
- ・頭がぼーっとする

体は意外とおしゃべりです。ただ、声が小さいので気づきにくいのです。だからこそ、そっと耳をすませば、自分を大切にするヒントが見えてきます。

5) 高校生に効く“熱中症予防のコツ”

- ・睡眠時間を意識する
- ・朝ごはんを食べる(体温調節のスイッチが入る)
- ・のどが渇く前にひと口飲む
- ・部活動前後は“水+塩分”をセットで摂る
- ・汗をかいたら拭く



【もうすぐ歯科検診です】

歯科検診が近づいてきました。歯や口の健康は、見た目だけでなく、集中力や体調にも影響する大切な部分です。高校生になると、部活動や受験勉強などで忙しく、つい後回しになりがちな分野でもあります。今年も検診では、歯の状態やかみ合わせ、歯ぐきの健康などを細かく確認します。そこで今回は、検診でよく使われる歯科用語(記号)を解説します。自分の口の状態を知りきっかけとして、ぜひ参考にしてみてください。



- 【/】 むし歯がなく健康な歯(現在歯)
- 【CO】 むし歯になりかけている状態(要観察歯)
- 【C】 治療していないむし歯(未処置歯)
- 【O】 治療したむし歯(処置歯)
- 【GO】 軽い歯肉の炎症がある状態(歯周疾患要観察者)
- 【G】 治療が必要な歯周疾患(歯周疾患罹患者)