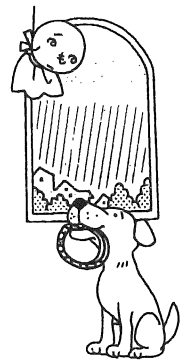


ほけんだより 6月

紀北工業高校 保健室

梅雨に入り、スッキリしない天気が続いたり、晴れて急に暑くなったり…。からだがちよっとしんどくなってしまうですね。また、食べ物がいたみやすく、食中毒も心配され、さらには熱中症もそろそろ注意が必要となります。気をつけていきましょう。

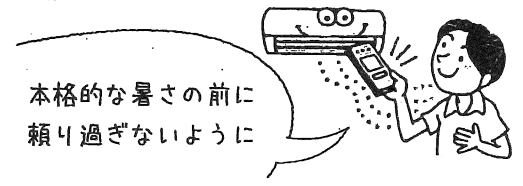


もうすぐ夏本番…暑さに慣れておこう！

今のうちから、暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症に負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには…)

- ① 毎日ひと汗かくくらいの運動をする
- ② 冷房は控えめにする



本来、むし暑い6月は、夏の暑さに耐えられるからだ作りの準備期間。からだ暑さに適応していくと…

- ・ 皮膚の血流量がふえやすくなり、体内の熱を逃しやすくなる
- ・ 塩分の少ないサラサラした汗がでる
- ・ 体温が上がりにくい
- ・ 水分補給で回復しやすい

⇒熱中症になりにくい

ところが、6月からエアコンをガンガン使っていると、からだ暑さに順応していないので、熱中症になりやすくなってしまいます。



爪を大切にしていますか？

爪ってすごい！その1

爪があるおかげで、指先に力を入れたり、細かい作業ができます

爪ってすごい！その2

爪をみれば、健康かどうかわかります
 割れやすい → 栄養不足、水分不足、貧血 など
 めくれる → 栄養不足、マニキュアや除光液で傷んでいる など
 たてに線がある → 睡眠不足、ストレス など



健康な爪は、うすいピンク色で表面はなめらか
 自分の爪をみてみよう？

長すぎる爪は…

不潔

爪の中には、細菌がたくさんいます。爪が0.5mm伸びると菌の数は4200匹、1.5mm伸びると52000匹増えるといわれています。

危険

長い爪で自分がケガをしてしまう他に、人にケガをさせてしまいます。特にプールの中では、肌がやわらかくなるので、傷が深くついています。こまめな爪切りを！

