

ほけんだよ！7月

令和6年7月発行
北小学校保健室

家庭数



暑い日が続くと、汗は気持ちが悪いし、体がだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。でも、だからといってそのままにしていると、生活習慣が乱れて夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。

徹底分析！汗のヒミツ

に入る言葉を探そう

1 汗の99%は でできている

汗 の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するときに、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り1%はほとんどが塩分。汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。たくさん汗をかいたときには水だけでなく塩分補給も大切です。

2 汗の原料は

汗 を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかく習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。

3 悪い汗は二オイと の原因に

汗 にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちていると汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌な二オイの原因になります。



上手な水分補給 × 汗をかく能力UP

＝ よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

汗を味方につけてこの夏を元気に過ごしましょう！

しっかり食べて、健康なうんちを出そう 🌱 🍅 🍌 🍄

毎日健康なうんちが出るとすっきりし、気持ちよく一日を過ごすことができます。

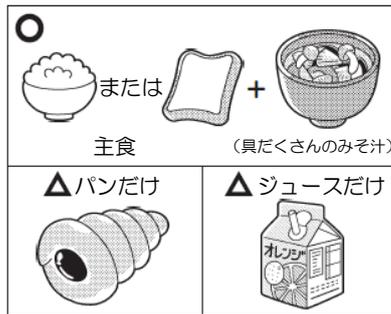
健康なうんちを出すためには、3食しっかり食べることが大切です。食べ物がおなかに入ると腸が動き出して、「うんちがしたい」と感じるのです。食事の後には、ゆっくりトイレにすわる時間をつくりましょう。

また、昼間に体を動かすことを心がけると、夜はつかれて早くねむくなるので、早起きができるようになります。生活全体のリズムが整うと、うんちが出やすくなり、体の調子がよくなります。

1日3食しっかり食べよう

主食・主菜・副菜・汁物がそろった、栄養バランスのよい食事をとるのが理想的ですが、朝など、すべてをそろえるのが難しいときは、ごはんやパンなどの主食に具たくさんのみそ汁やスープを加えるなどの工夫をしてみましょう。

◎



健康なうんちをつくるためにとりたい食べ物

食物繊維を多く含むもの(野菜、豆類、いも類、海藻類、果物 など)



発酵食品(みそ、納豆、ヨーグルト、チーズ、ぬかづけなど)



食後はトイレにすわることを習慣にしよう

「うんちがしたい」と感じない日も食後にトイレにすわるようにすると、やがて出るようになります。一方で、うんちをしたいときにがまんしてしまうと、うんちがかたくなり出しづらくなってしまいます。便意を感じたら、がまんせずにトイレに行きましょう。



♪生活リズムを整えよう♪

うんちを出すためには、早寝早起きをして、生活リズムを整えることも大切です。昼間に体を動かすようにすると、夜はつかれてねむくなるので、朝は早く目覚めます。

昼間は適度に体を動かしましょう



運動ができないときは、家の手伝いなどをして体を動かしましょう。

夜は早くねましょう



ぐっすり眠っている間に腸が働いて、食物を消化します。

朝は早く目が覚め、おなかがすいているので、しっかり食べることができます

生活のリズムが整います



健康なうんちが出る