

# ほけんだより

令和8年度 兵庫県立夢前高等学校 保健室



7月に入り、猛暑の中さらに熱中症になるリスクが高まっています。しっかりと水分・塩分を補給し、熱中症や夏バテにならないように気を付けましょう。

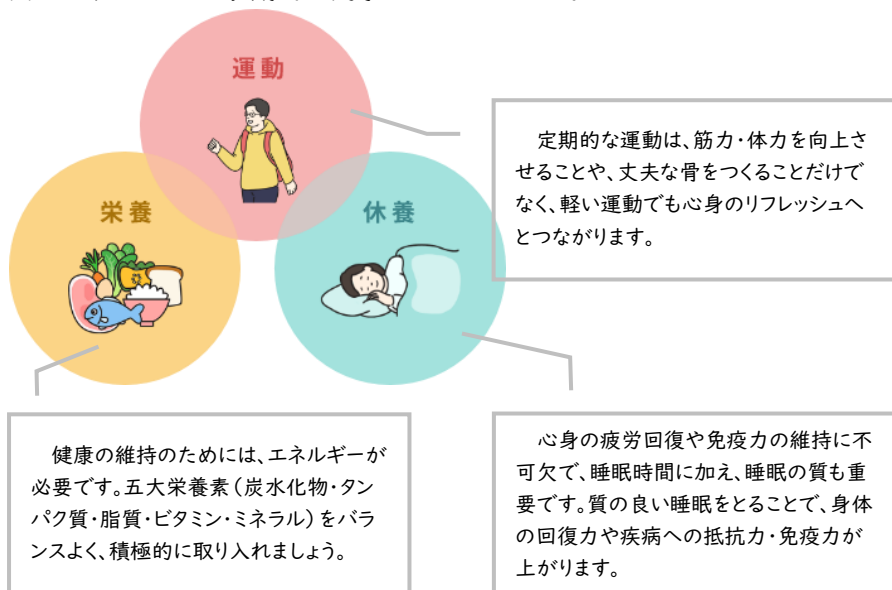
もうすぐ夏休みに入ります。規則正しい生活を心がけ、良い生活習慣を維持していきましょう。進路に関する動きがある人もいます。活動と休養のバランスを調整しながら、進路実現に向けて取り組んでいきましょう。

## ～毎日の習慣が身体を整えます～



朝からだるい・食欲がない・眠っても疲れが取れない・イライラする・何となくしんどい等、そんな状態になっていませんか？夏休みだからこそ、生活習慣のリズムを整え、気持ちの良い毎日を送りたい。

健康を維持するには、「運動・食事(栄養)・睡眠(休養)」の健康三原則が重要であり、どれか一つでも欠けると維持が難しくなります。まずは、無理のない範囲から始めることが長期的な健康へとつながります。



## 夏の皮膚トラブルを防ぐ



**虫**

虫刺されといっても様々な種類があります。虫よけ剤を活用しながら、予防しましょう。虫だけでなく、草むらや葉に触れることにより、皮膚トラブルを発症する場合もあるので、山や川へ出かける時には長袖・長ズボンを着用する等を心がけましょう。また、何か異常がみられる場合は、病院を受診しましょう



**菌**

夏の三大皮膚疾患は、あせも、とびひ、水虫です。とびひは伝染性膿痂疹とも言われ、強いかゆみや患部がじゅくじゅくした状態になり、かきむしることで飛び火のように広がります。水虫は、足の指の間のかゆみや皮むけ、爪の変色等の症状があります。どちらも皮膚の清潔を保つことや抗菌薬を使用して治療をしましょう。



**紫外線**

夏の強烈な紫外線は、肌のバリア機能を著しく低下させ、サンバーン(皮膚の赤み)やサンタン(皮膚が茶色くなる)という炎症を引き起こします。紫外線から肌を守るためにも、日常的に日焼け止めを塗ることや、2~3時間おきに塗りなおすこと等を継続していきましょう。



**汗**

汗をかいたまま放置すると、雑菌が増えるだけでなく、汗が蒸発した後に残る塩分や尿素等が肌にたまり、皮膚のpHバランスが崩れて、かゆみや赤みが出ます。あせもや湿疹を防ぐためには、こまめに汗を拭きとることや、肌を乾燥させないように保湿をしましょう。日々の丁寧なケアが重要です。

## 汗の話

汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？

汗のもとには血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないよう調整されています。

「いい汗」とは、この調整がうまくいっているときの汗です。さらさらしている、においがなく、乾きやすいなどの特徴があります。

一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが「悪い汗」です。何しろ余計な成分が混じっていますから、肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

「いい汗」をかいて健康に過ごすために、以下のことに注意しましょう。

- ・水分補給を心がける
- ・エアコンの温度を28℃前後に保つ
- ・湯船に浸かる
- ・バランスのよい食事を摂る
- ・適度な運動をする

