



いよいよ夏本番ですね。夏の午後、大きな入道雲が出てきて、ざーっと強い雨が短時間に降ることがあります。これが夕立です。急な土砂降りの雨に『最悪!』と思うかもしれませんが、素敵なプレゼントをくれることも。それは虹です。夕立の後、太陽がある反対側の空を探してみましょうね。

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。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、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「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 など



熱中症の危険度を示す数値を暑さ指数 (WBGT) と言います。WBGTは、気温や湿度、日ざしや建物、地面などから受ける熱 (輻射熱) などで決まります。熱中症の危険が高い時には、活動場所や時間帯の変更、活動の中止を考える目安になるので、暑さ指数を上手に活用して、暑さを乗り切りながら勉強や運動に励みましょう。

	危険	暑さ指数 31以上
	厳重警戒	暑さ指数 28以上31未満
	警戒	暑さ指数 25以上28未満
	注意	暑さ指数 25未満

夏は特別な思い出を作らなきゃ!?

SNSには、花火や旅行など楽しそうな写真があふれています。にぎやかな笑顔やキラキラした空の下「これぞ夏!」というような光景ばかり。



そんな画面を見ていると「自分は何もしていないな」と感じてしまうことがあります。でも思い出は、イベントの大きさよりも「心に残るかどうか」が大切です。

例えば、アイスを食べながら友だちと笑った時間や、夕焼けの空をぼーっと見上げたひととき。

そのときは特別じゃなくても、後から心に浮かんでくる「静かな夏」こそ、本物の思い出かもしれません。

誰かの夏と比べず、自分らしい夏の形を見つけられたら、それは大きな一歩です。大人に近づいてきた証拠かもしれません。



夏季休業中にぜひ受診を!

4月から6月にかけて行った健康診断の結果を三者懇談で渡します。むし歯のある人、裸眼・矯正視力がB・Cの人など、受診の必要のある人は学校から渡した用紙を持参して、夏季休業中に受診をお願いします。受診後は、その用紙を保健室に出してください。よろしくお願いします。