

# ほけんだより 7月

とくしまけんりつけだ し えんがっこう へいせい ねん がつはつこう  
徳島県立池田支援学校 平成27年7月発行

いよいよ長い夏休みですね。みなさんはどんなふうに過ごすのでしょうか。長い夏休みがあるのは子どもの間だけ！毎日の学校とはちがった経験や思い出ができるといいですね。9月に元気な顔を見せてくださいね！

夏を楽しむためにだいじなこと！



かくれていることばは、なに？

**夏休みの約束**

1. 夏こそ、○んでもしっかり食べよう
2. ○めたいものを飲みすぎない
3. あせ○じょうずにかこう
4. テレビや○ームでダラダラ過ごさない
5. 汗をかいたらすいぶ○の補給
6. エアコンの温度に○をつけよう
7. シャワーですませずおふる○つかりよう

こたえ たつをげんきに

せっかくの夏休み、夏バテせずに元気に過ごしたいですね！  
上の7つのミッションをクリアできるあなたは、夏バテの心配なし！！





どうして人間は汗をかくの？

汗あせってベタベタべたべたするから嫌い。  
**悩み相談** 汗あせをかく意味いみってあるのかな？

**回答者** ウサギくん

何をなに言いっているんだい！ 僕ぼくたち  
 は汗あせをかかないから、とっっても暑あつ  
 さに弱よわいんだ。人間にんげんは汗あせで体温調たいおんちよう  
 節せつができるからうらやましいな。

汗あせはからだの中なかの熱ねつを外そとに出だして、体温調たいおんちよう  
 節せつをする大事だいじな役割やくわをしています。では、  
 上手じょうずに汗あせをかくには…

- エアコンは28℃くらい
- 適度てきどに運動うんどうをする
- ぬるま湯ぬるまゆにつかる

汗あせをかいて、暑あつさに強つよいからだづくりを  
 したいですね。

## アトピーと汗の意外な関係

「アトピー性皮膚炎は汗をかくとひどくなる」とこれまで常識じょうしきのように言いわれてきました。でもその汗あせが、皮膚かわを正常じょうじょうに保たもつために必要ひつやうだという見方みかたが強あつまっています。

### ●「発汗」と「かいた後の汗」●

発汗はっせすること自体こころみは良いことですが、その汗あせを放置ほうしするとかゆかゆくなります。つまり、大切たいせつなのは「かいた後の汗あせ」のケア。

特に炎症えんじやが起きやすい部分ぶぶんの汗あせを水道水すいどうずいで洗せんい流ながす、おしぼりで拭ぬぐくなど、適切てきせきな対応たいおうができるなら、汗あせはこわいものではないのです。



夏休みなつやすみは、自由時間じゆうじかんがたくさんあるしついつい気がゆるみがち。仲間なかまとして、ちょっとたばこを吸すってみよう、お酒さけを飲のんでみよう、という雰囲気ふんいきになってしまったら、吸すわない、飲のまないとはっきり断ことわるか、断ことわれなかったら、「帰かえる用事ようじができたから」と言いって、その場ばを離はなれましょう。自分じぶんの体からだは自分じぶんで守まもること！

