

# ほけんだより

平成29年6月 ぎふ国際高等学校 保健室

6月初めに梅雨入りしたはずが、雨はいったん中休み。気温だけが上がり、夏のような日が続いていました。月末になり、ようやく梅雨らしくなり、これでやっと水不足の心配はなさそうですね。



## エチケットの豆知識

みなさんは「汗」と聞くと、どんなイメージを思い浮かべますか？「汚い」「汗くさい」・・・あまりよいイメージではないようですね。みなさんに嫌がられている汗ですが、とても大切な役目を果たしています。そんな「汗」と上手に付き合う方法をいくつか紹介します

汗がぜんぜん止まらない！でも止めたい！そんなときにお勧めの方法

### 汗が止まらないときの応急処置方法 : おさえる

人の体はある部分が圧迫されるとその周辺の汗が蒸発しにくくなるため、発汗量がダウン！人に会う直前など、顔から流れる汗を抑えたい・・・そんなときは、胸の5cm 上あたりを両手でギュッとつねるか、親指で圧迫すると、一時的に汗を止めることができます。実は、舞妓さんが胸の上まで帯をしめているのも、そのためとか。



汗のにおいを気にしすぎて制汗剤を使いすぎていませんか？汗腺を塞いでしまったり、皮膚の細菌をすべて殺してしまいます。より強力な細菌が繁殖し、ますます匂いが強くなることも…制汗剤いらずなら、そんな心配もありませんよね？

### キレイでにおいのない汗をかくために気をつけたい生活習慣

- 暑い場所から冷房の利いた部屋に入る時は、ひと息おく。
- 水分を多く取る。
- 有酸素運動をする
- ※ スポーツドリンクは、糖分も多いので取りすぎには注意！
- 肉ばかりの食事をしない
- ストレスを溜めない

どっとでるベタベタした汗は温度差が激しいほど、かきがちです。玄関前で2～3分慣らすなどして体が驚かないように。また、匂いの少ない汗をかけるようになるには、汗腺を活性化しましょう。ちょっと汗ばむ程度の軽いウォーキングや、ぬるめのお風呂でしっかり汗をかくのがオススメ。暑ければ汗をかくのは当然！同じ汗をかくなら野菜をたっぷりとって、適度な運動をして、きれいな汗をかける体を目指しましょう！

## 足の裏には汗を出す汗腺がぎっしり！！

足の裏には1平方センチメートルあたり300個も汗腺があり、多い時には両足で1日に200mlの汗を出しているそうです。皮膚の表面にある細菌が汗の水分で活発になり、垢や皮膚の脂をえさにしてどんどん増え、臭いを出します。靴や靴下に覆われている足の裏は、細菌が増えるのにちょうどよいのです。

### 足の臭いを防ぐポイント

- ★ 足の指の間まできれいに洗う。
- ★ 汗をよく吸う綿の靴下をはく。
- ★ 毎日同じ靴を履かず、2～3足以上の靴をローテーションし、靴を休ませる日を作る。
- ★ 靴を洗い、しっかり乾かす。洗えない場合にはエタノールで拭く。



# 健康診断の結果をみて早めに治療しましょう

健康診断の結果、受診をすすめられた人は、この機会に医療機関で診察・治療を受けましょう。受診を迷っていたり、健康について何か不安なことや困ったことがあれば、いつでも相談してくださいね。



**心電図** ・ **X線検査**：隠れた病気の発見につながる重要な検査になります。  
(循環器科・内科)

**尿検査**：腎臓疾患は自覚症状がないため、病状が進行していても気づかないこともあります。  
(泌尿器科)

**聴力**：突発性難聴は進行が早いため、気になることがあればすぐにでも受診しましょう。  
(耳鼻咽喉科)

**視力**：人の脳に入る情報の80%は目から入ると言われています。  
(眼科) また、見えづらい状況で目を細めて見るなど、目を酷使すると、視力低下や肩こり・頭痛等の二次障害につながる可能性もあります。

**歯科**：小中学校ではおこなっていた歯磨き習慣も、高校では…??虫歯に加え歯肉炎を指摘された生徒も多くいたと思います。受診とともに、対策を考えましょう。

**運動器 (整形外科)**：スポーツなどによるケガだけではなく、日常生活における姿勢の癖や運動不足によって、体が硬くなったり、弱くなったり、歪んだりしてしまふことがあります。それにより、ケガをしやすくなったり、臓器に悪影響があったり (圧迫される等) することがあります。正しい姿勢を維持し、体の柔軟性を高めるストレッチを行いましょう。痛みが生じるなどして、要受診と言われた人は無理をせず整形外科へ。

**B M I**：身長と体重のバランスによって導き出される数値です。

発育測定

肥満の目安となる BMI (体格指数) :  $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

BMI「22」が標準体重とされ、22に近いほど死亡リスクが低いとされています。22以下でも体型が気になる人、筋肉量はどうですか??脂肪は筋肉より軽いです。食事制限による無理なダイエットは控え、運動習慣にも目を向けてみましょう。

BMI	判定
18.5 以下	低体重
18.5~25 未満	普通体重
25~30 未満	肥満 (1度)
30~35 未満	肥満 (2度)
35~40 未満	肥満 (3度)
40 以上	肥満 (4度)

※ 肥満の25以上は高血圧、糖尿病、高脂血症のリスクが2倍! 低体重の18.4以下は循環器系疾患による死亡リスクが47%増!

**内科**：心音や呼吸音、顔色や本人の訴え等から、総合的に健康状態を見ています。  
何か指摘があった場合は受診しましょう。

もう少し早く検査しておけば・・・なんてことにならないように、自分の体は自分で管理し、健康に過ごしていきましょう。また、病院へ行った人は、**治療報告書**を学校に提出してください。