

令和元年7月 総社南高等学校 保健係

あっという間に1学期も終わりました。暑い日が続き、バテてしまっている人もいるのではな いでしょうか。高校は短い夏休みですが、生活リズムが崩れないよう、気をつけましょう! 宿題も生活も計画的に(^^)





# 夏バテは自律神経の 乱れから起こる

自律神経は、使いすぎると疲労して上手く 働かなくなってきます。 自律神経を疲れさせるのは…

ストレス

暑さ

暑いときには、 白律神経は血液を 熱を発散させ体温 を一定に保とうと がんばります。

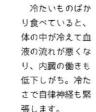
温度差

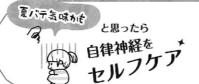
やしすぎると外と なり、出入りする 度に体温調整で自 律神経に負担がか かります。

体の冷え

りがちな夏。スト レスも自律神経を 疲れさせる要因で







- ◆ 冷房の設定温度に注意(冷やしすぎない)
- ◆ 水分補給は常温の飲み物にする
- ◆ 冷たいものを食べすぎない
- ◆ ストレスを溜めこまない



夏バテに負けず、 新学期も元気な顔 で会えるのを楽し みにしています。

# 者が時期国る、汗っかきの原因と対策とは?

#### ○現代人の汗は臭い?

汗は見た目に暑苦しいだけでなく、においの元にもなるため、やっかいな存在です。でも、汗をか かないようにすると、ベタつき、におい、それぞれの面からむしろ逆効果なのを知っていますか? 汗はかけばかくほど、**においのしない「いい汗」**に、かかなければかかないほど、 ベッタリとして臭い「悪い汗」になるのです。現代人は多くの人が運動不足な上、 夏はエアコン漬けで、昔と比べて汗をかかなくなりました。そのために汗が臭く なってしまったのです。

#### ○あなたの汗は大丈夫?

次のチェックリストであなたの汗腺(汗を出す器官)が衰えていないかチェックしよう!

- □車や電車での移動が多く、あまり歩く習慣がない
- □普段、運動はあまりしない
- □夏場はエアコンの効いた室内にいることが多い
- □入浴時は、熱めのお風呂に全身浸かるのが好きだ
- □夏場、入浴後はエアコンで体を冷やす
- □汗がベッタリしていて、におうことがある
- □汗がしょっぱい
- □冷え性である



#### **○いい汗をかくためには?**

# 1有酸素運動で汗腺を働かせる

汗腺を働かせるには、有酸素運動が効果的。 激しい筋トレなどの無酸素運動では、急激に 汗をかくため、悪い汗になってしまいます。

毎日 20~30 分程度、汗ばむ程度 **の速さでのウォーキング**などが よいでしょう。

## ③入浴は半身浴がおすすめ!

半身浴では、37~38℃程度のお湯に、み ぞおちあたりまで 10~15 分浸かります。ぬ るめなので長時間浸かることができ、体の芯 から温まり、いい汗が出ます。入浴後はエア コンで急激に体を冷やすのではなく、うちわ や扇風機の風で自然に体温を下げながら、汗 を蒸発させて。**エアコンに当たるのは、汗が** 出**なくなってから**にしましょう。

### ②エアコンに頼りすぎない

突然ずっとエアコンをつけている生活をや めると熱中症になるおそれもあり、危険です。 ただ、低すぎる設定温度は汗腺の退化を促し ます。エアコンの設定温度が低めだった人は、 有酸素運動並行し、徐々に設定温度を上げて みてください。

#### 4食べ物で汗の質をコントロール

食事には、血行を促進するショウガや、代 謝を上げる酢などを取り入れると、いい汗が かけるようになります大豆製品を取ると、悪 い汗を抑える効果が期待できます。汗のにお いが気になるときは、肉類や脂っこいものは ! 控えめにし、抗酸化作用のあるビタミン C を 含む野菜や果物、ビタミンEを含むオリーブ オイルや玄米などを取るとよいでしょう。

【参考・引用】健 8月号 日本学校保健研修社 / サワイ健康推進課 HP