



茨城県立日立工業高等学校定時制

いよいよ夏休みです！学校の授業がなくなり、生活リズムが乱れやすくなってしまっているのでは？！夏休みだからと言って、昼夜逆転してしまったり、ゲームやスマホばかり使ってしまったら…。今年の夏は「アウトメディア」を意識しましょう。先月のほけんだよりを読んだみなさんなら、分かっていますね？分からない人はもう一度確認してみてください！

夏休み明け心も体も元気な皆さんに会えることを今から楽しみにしています。



夏こそ、体を温めよう！

7月・8月は、暑い日が続きます。暑い日には、クーラーの効いた部屋で1日中生活をしたり、湯船につからずシャワーで済ましてしまったりなど体が冷えてしまいます！クーラーの正しい使い方・湯船の効果を紹介いたします。参考にしてみてくださいね。

クーラーを上手に使おう！



長時間冷やしすぎない 風に直接当たらない 寒いときには上着を着る

熱中症 & 汗臭さ 対策に！ “濡れタオル” で水分をプラス

汗を拭くとき、どちらのタオルを使っていますか？

濡れタオル



乾いたタオル

実は、暑い夏には「濡れタオル」が効果的。

汗は皮膚から蒸発するときに、体の熱を奪って体温を下げます。汗に水分が加わると、蒸発する量が増え、熱をたくさん奪ってくれるのです。

また、汗臭さの原因になる皮膚の細菌や皮脂も水分が絡め取ってくれます。

濡れタオルがなければ、汗拭きシートでも大丈夫。ぜひ「水分をプラスする」ことを意識してみてください。



知っておきたい お風呂の3つの効果

その1 温熱効果

38~40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



その3 水圧効果

お風呂の中では、胴回りが3~6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押さされて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って…

すごい！