

# ほけんだより 8月

今日から二学期がスタートします。夏休み期間中は花火大会や夏祭りなど各地域で盛りだくさんの行事がありましたね。楽しかった思い出は作れましたか。

また、今年の夏はバトミントン部、卓球部、陸上競技部が全国大会に出場が決まり夏休み期間中も暑い中練習に励んでいました。

この所、猛暑は和らぎ幾分過ごしやすくなってきましたが、気象庁(仙台管区气象台)の発表によるとこれからの東北地方の天候の見通しは、暖かい空気に覆われやすく、しばらくは気温の高い日が続くとの予想ですので、まだまだ熱中症にも注意が必要です。

これから卒業を迎えている人にとっては、9月から就職試験も解禁になります。体調管理に気をつけて学校生活を送るようにしましょう。

## 8/31は野菜の日 夏野菜で元気に!

パプリカ・・・生のままでもおいしく食べられますが、加熱すると甘みがアップします。



免疫力を高めるビタミンCが豊富です。

枝豆・・・良質なたんぱく質を多く含んでいます。疲労回復にいいビタミンB1も豊富なので、夏バテ予防に効果があります。



トマト・・・真っ赤な色の素リコピンには、抗酸化作用があり夏のだるさ解消に効果的です。



### 夏に摂りたい栄養素

- ビタミンCが多い・・・ブロッコリー・イチゴ・キウイ
- ビタミンB1が多い・・・豚肉・かつお・レバー
- たんぱく質が多い・・・肉類・マグロ・豆腐・牛乳
- クエン酸が多い・・・酢・レモン・梅干し



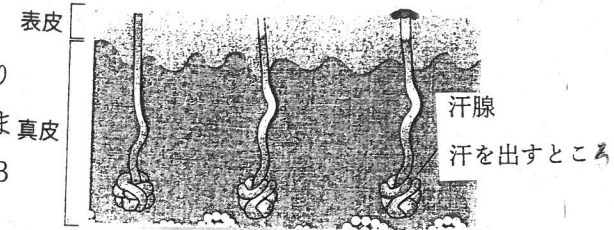
酢・レモン・梅干・柑橘類など疲労回復に効果があるとされています。



肉類・マグロ・豆腐・牛乳など

## 夏に多い皮膚のトラブル

正常な皮膚	白いあせも	赤いあせも
汗が皮膚の外に出る	汗が皮膚の中にしみ出す	汗の出口が炎症を起こす



### あせも

あせもは、汗腺の出口が乾燥した汗の成分や、ほこりあかなどで詰まってしまうことで、皮膚の中に汗がたまり、炎症が起きている状態で、汗がたまる場所により3つに分類されます。

#### 1 水晶様汗疹

赤みのない小さい水疱がたくさん見られる「白いあせも」です。角質層の下で汗腺が詰まると、その下部で汗がたまり、拡張した汗腺が表皮内にしみ出し、1~2mmくらいの小さな玉状の水疱ができます。

かゆみも痛みもあまりないので気にならず、清潔にしておけば数日で自然になおります。

#### 2 紅色汗疹

亜粒大の赤い丘疹ができる「赤あせも」です。高温多湿の環境でできやすく、激しい運動により短時間で大量に汗をかいたりすると突然できます。

強いかゆみと熱を持ち、汗をかくとびりびりします。強いかゆみのためかきむしったりすると、その部分がとびひになることがあるので適切なケアが必要です。

#### 3 深在性汗疹

表皮よりも深い、真皮の中で汗腺が詰まる状態です。かゆみや赤みはあまりないのですが、体の広い範囲に平らな発疹ができます。発汗ができず、体内に熱がこもるので、熱中症になったりします。熱帯地方や高温多湿の環境に長時間いるとなるもので、日本で起きることは滅多にありません。

### あせも予防のポイント

#### 1 皮膚を清潔に保つ

汗をかいたらそのままにしておかないことです。

##### ① ぬらしたタオルで汗をふく

汗をかいたら清潔なタオルやハンカチですぐ汗をふき、汗腺が詰まらないようにしましょう。この時ぬらした冷たいタオルならひんやり気持ちよく、またお湯でぬらしたタオルなら汗腺が開いて汚れが取れやすくなります。

##### ② 汗をかいたら着替える

汗で湿った衣服は細菌が繁殖しやすいので、着替えるようにしましょう。

##### ③ 入浴の他にシャワーを浴びるのも効果的です。