

こんにちは保健師です

汗と上手につきあいましょう

汗をかく機会が増える、暑い夏がやってきました。汗をかくのは、体温調節をするためでもあります。健康な生活を過ごすためにも大切です。

今回は、汗と上手に付き合う方法をご紹介します。

汗はなぜでるの？

脳にある体温調節中枢へ、皮膚、内臓から温度の情報が入ってきます。そこで適切な体温と比べて気温が高いと判断したら、体内のエクリン汗腺という部分が動き、適切な体温を保つために血液の循環をよくしながら汗をかき外へ熱を逃します。

汗と上手につきあうには？

汗は、放っておくと雑菌が繁殖し、あいが発生します。あいが発生するまでには1時間ほどかかるので、こまめに汗を拭きとることであい発生防止にもつながります。しかし、皮膚の汗をすべて拭きとると、余計に汗を出そうとしますので、適度な水分を肌に残すことが大事です。乾いたタオルではなく、濡れたタオルで拭きとることがポイントです。

冷房がきいた部屋では汗はひきますが、雑菌などは身体に残ったままなのであいの原因になります。涼しい環境になっても汗をふきとるようにしましょう。

また、衣服も吸水速乾性加工がされているポリエステルのものや、汗が蒸発しやすいように、できるだけゆったりした風通しがいい服を選んで下さい。

汗を出す汗腺機能を鍛える

冷房にあたりながらの生活を送っていると、汗腺機能が弱まり、汗が出にくい体質になります。弱った汗腺から出る汗は成分が濃く、あいやすいドロドロしたものです。汗腺を鍛えるには汗をかくことが必要です。生活の中にウォーキングなどの有酸素運動を取り入れると汗腺が鍛えられ、サラサラな汗へと体質を変えることができます。

水分をこまめにとり、体を冷やす工夫をしながら上手に汗をかき、夏を乗り切りましょう！

(保健師・池谷有璃)



～ 乳児・幼児健診 ～

■□■4ヶ月児・7ヶ月児健診

【とき・場所】7/27(水)、8/2(火) 三珠健康管理センター

【受付時間】午後1時～1時30分

【対象】

7/27: 平成27年12月、平成28年3月出生児
8/2: 平成28年1月、平成28年4月出生児

【持ち物】母子健康手帳、バスタオル

■□■10ヶ月児・13ヶ月児健診

【とき・場所】7/27(水) 三珠健康管理センター

【受付時間】午後1時～1時30分

【対象】平成27年6月、9月出生児

【持ち物】母子健康手帳、バスタオル

■□■1歳6ヶ月児健診 ⇒ 三珠・市川地区の方対象

【とき・場所】7/7(木) 三珠健康管理センター

【受付時間】午後1時～1時30分

【対象】平成26年9月～11月出生児

【持ち物】母子健康手帳、問診票

□■□六郷幼児健診 ⇒ 六郷地区の方対象

【とき・場所】7/20(水) 六郷ふれあいセンター

【受付時間】午後1時～1時30分

【対象】

1歳6ヶ月児 ⇒ 平成26年8月～
平成27年1月の出生児
3歳児 ⇒ 平成25年1月～6月の出生児
5歳児 ⇒ 平成23年4月2日～
平成23年9月出生児

【持ち物】母子健康手帳、問診票

都合がつかない方は、いきいき健康課子育て支援係までご連絡下さい

～ 母子健康手帳の発行 ～

【とき】7/12(火)、7/27(水)、8/2(火)

【場所】三珠健康管理センター 1階和室

【受付時間】午前10時(時間厳守でお願いします)

※発行には1時間30分程度かかります。

【持ち物】印鑑、保険証、個人番号カードまたは通知カード、運転免許証などの身分が確認できる物

※原則、上記日程で本人に限り発行となります。

※ご不明な点は、子育て支援係までお問い合わせ下さい。

あなたにあらわしています
妊娠さんにやさしい環境を

～ すくすく相談会 ～

子どもに関する悩みや
心配事を専門の心理士に
相談してみませんか？

【日時】7/28(木) 午後1時～

【場所】三珠健康管理センター

※完全予約制です。申し込み問い合わせは、7/21(木)までにいきいき健康課子育て支援係までご連絡下さい。

相談は無料で秘密は厳守されますので
安心してご相談下さい

～ 予防接種 ～

2種混合

対象者 平成16年4月2日～
平成17年4月1日生
(小学6年生)

接種期間

平成29年3月31日まで

※対象者の方へは3月下旬に通知しています。
※現在中学1年生で接種できなかったお子さんは13歳になる誕生日の前日まで公費負担で接種できます。

麻しん
風しん
(二期)

対象者 平成22年4月2日～
平成23年4月1日生(年長児)

接種期間

平成29年3月31日まで

※対象者には3月下旬に通知しています。
※平成29年4月1日以降の接種は全額自己負担となります。早めの接種をお願いします！！

高齢者
肺炎球菌
ワクチン

対象者 本年度内に
65歳・70歳・75歳・80歳
85歳・90歳・95歳・100歳
となる方

公費負担 1回の接種につき4,000円の助成
差額は自己負担となります

※医療機関によって金額が変わります

接種期間 平成29年3月31日まで

※既に接種済みの方は対象外です

今年度の対象者

65歳	昭和26年4月2日生～昭和27年4月1日生
70歳	昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生
75歳	昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生
80歳	昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生
85歳	昭和6年4月2日生～昭和7年4月1日生
90歳	大正15年4月2日生～昭和2年4月1日生
95歳	大正10年4月2日生～大正11年4月1日生
100歳	大正5年4月2日生～大正6年4月1日生

やまなし子育て
応援カード

■交付窓口■

三珠支所住民サービス係

(三珠庁舎)

いきいき健康課

(六郷庁舎4番窓口)

福祉支援課

(本庁舎2番窓口)



有効期限 平成年3月31日まで

●使用資格 18歳未満のお子さん、妊娠中の方及びその配偶のご家族に限り有効。

●有効期限 1番下のお子さんが満18歳になって最初に満3月31日まで使用可。

やまなし
子育て応援カード

</