

ほけんだより 7月

令和6年7月2日
印西市立小林中学校
保健室

7月、もうすぐ夏休みがやってきます。その前に3年生は修学旅行が目前ですね。暑い日が増え、熱中症が心配な季節です。暑さに負けない体づくりが必要です！バランスの良い食事、十分な睡眠が熱中症予防の基本です。適度な運動も続けて暑さに慣れるのも大切。もちろん水分補給と休憩も忘れずに！



◆◆◆ 健康診断が終了しました ◆◆◆

今年度の定期健康診断も、6月の内科検診で終了しました。準備や提出物等のご協力ありがとうございました。

結果につきましては、7月9日（火）に「健康の記録」を配付します。確認をお願いいたします。

各健診・検査の結果、再検査等の必要がある生徒には、別紙でお知らせしています。受診勧告が配付されていたら、夏休み中を使っての受診をお勧めします。

受診後は、受診済証の提出をお願いします。



最近の保健室より

6月は溶連菌感染症やコロナウイルス感染症が発生しましたが、流行はしませんでした。

市内でも溶連菌感染症やコロナウイルス感染症の発生が見られるようです。

★熱中症の季節ですので、水分補給のための水筒を忘れずに持ってきてましょう。

準備は万全！？

熱中症対策

正しく知って
予防しよう！

熱中症の症状は？

重症度Ⅰ度

手足がしびれる 気分が悪い
めまい・立ちくらみがある
こむら返りがある

重症度Ⅱ度

頭痛がする 体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする

重症度Ⅲ度

意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。



＋ 予防するには？ ＋

・規則正しい生活

⇒十分な睡眠と3食しっかりと！

・水分補給

⇒運動前にも水分をとろう。塩分も補給しよう。

・休憩が大切！

⇒運動中は、30分に1回は休憩しよう。

・外での活動は帽子が必須です。



水分補給って何を飲めばいいの？

普段は水やお茶でOK！

運動中はスポーツドリンクを！

★塩分補給のタブレットは、水分と一緒に取るのが効果的です。スポーツドリンクは塩分や糖分が含まれているので、取り過ぎにならないよう気をつけましょう。



この夏★アウトメディアに挑戦してみよう！



スマホをだらだら使ってしまう理由って何だろう？

- ★暇だと見てしまう？
- ★すぐに反応しないと相手に悪いから？
- ★ゲームの目標があるから？
- ★対戦相手が待っているから？

- ★友達とつながっていたいから？
- ★話題についていけないから？



でも、こんなリスクも！



スマートフォンは、上手に使えば生活に役立つ道具です。でも囚われてしまうと、生活にいろいろな悪影響が出てきます。

スマホ・パソコン・ゲーム・テレビの使っている時間に問題があると思った人は、自分なりのルールを決めることから始めよう。



この夏はスマホなどに費やしていた時間を他のことに使う「アウトメディア」を試してみてもどうでしょうか？
読書や料理，散歩を試してみたりといつもと違うことに挑戦してみると，もっと楽しい過ごし方がみつかるかもしれません★

夏に下着は
いらない？

No, No

夏の下着の大切な役割は

① 体を清潔に保つ

下着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保てます。汗をかいて体臭が気になる人も、下着が汗を吸収し、発散してくれるのでニオイが気になりません。



② 衣服内の温度変化から体を守る

建物の中は、エアコンが効いている所が多いです。汗をかいたまま室内に入ると急に冷えて体の不調をまねいてしまいます。でも下着を着ていると衣服内の温度の変化を小さくできます。



汗の話

汗には2つのタイプがある

1つは体の熱を外ににがす汗。この汗は全身に数百万個もある汗腺（エクリン腺）から出ます。この汗は無色でニオイもありません。



思春期をすぎるところには、体の限られたところにある汗腺（アポクリン腺）が発達します。わきの下から出る汗が多く、白くにごっていて、ニオイの元になる成分を含んでいます。



汗のすごいはたらき

普通の生活でも、汗は1日に500～1,000mLほど出ます。体重60kgの人が100mLの汗をかくと、体の余分な熱は、なんと1℃くらい持ちさられるそうです。