

ほけんがより

7月

蓮田市立蓮田南中学校
保健室
令和5年7月3日
No. 4

はじめと蒸し暑い日が続いていますね。予想では7月中旬頃に梅雨明けが見込まれていますが、梅雨が明けたら暑い夏がやってきます。どちらも熱中症には十分な注意が必要です。
待ち遠しい夏休みまであと3週間。充実した夏休みを過ごすためにも、栄養・運動・睡眠のバランスは崩さないようにしましょう。



もうすぐ夏休み！ 健康で充実した夏を過ごすために

夏の冷え対策

冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の“冷え性”に注意。体が冷えると免疫力が下がって風邪をひいたり、疲れやすくなったりします。思い当たることがある人は、体を温める工夫をしましょう。

体を温めるには

- 冷房の温度を高め設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- ぬるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする



虫刺されの原因は？

蚊は体温、二酸化炭素、汗に含まれる成分などに反応します。また黒など濃い色を好む研究結果も出ています。

蚊に刺されやすい人

- 赤ちゃんや子どもなど体温が高い人
- 汗をたくさんかく人
- 黒や濃い色の服を着ている人



蚊に刺されにくくなる方法

- 汗をこまめに拭く
特に汗腺が集まる足の裏を拭くのも効果的
- 明るい色・ゆつたりめの服を着る
肌に密着した薄着だと、服の上から刺されることも
- 虫よけを使用する



STOP 熱中症！

水は体の中で何をしている？

水は、血液や尿になって体中に必要な栄養を運んだり、不要なものを運び出したりします。息や皮膚から蒸発するときには、いらぬ熱を外に出して体温を調節します。

暑くなると…

熱を逃がすために体の表面にたくさん血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送ったり老廃物を排出するための血液が足りなくなります。ここで水分補給が適切に行われないと、脱水状態になってしまいます。



脱水は熱中症の始まり

脱水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体に色々な症状が出てきます。これが熱中症です。

ひどくなると、自力で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。熱中症の中でも命に関わる、とても危険な状態です。



熱中症を予防するために

- 水分補給をこまめにする
- 塩分をほどよく取る
- ゆとりのある風通しのよい服を着る
- 体を暑さに慣らしておく
- エアコンで温度・湿度を調節する



日焼けはやけどです

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

日焼けした後は…

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水で水分補給することも大切です。

紫外線対策

- 10時～14時の外出は避ける
- 服で体を覆う、帽子をかぶる
- 日焼け止めを上手に使う
- 日陰を利用する



夏休み中に治療や検査を

健康診断で治療や受診のお知らせを受け取ったみなさん、もう病院に行きましたか？部活や習い事が忙しくてなかなか行けない…という人も、夏休みは治療に行くチャンスです。時間にゆとりのあるうちに済ませるようにしましょう。

また、健康カードをお配りしました。内容を確認し、保護者印を押して3日（月）までに提出してください。

