

ほけんだより がっづら 月号

令和5年7月11日(金)
仙台市立七郷中学校
保 健 室

毎日暑い日が続いていますね。合唱コンクールが終わり、あと一週間ほどで夏休みです！これからますます暑くなってくるので、熱中症や夏バテに気をつけて、充実した夏休みを過ごしてくださいね。ほけんだよりは保護者の方にも見せるようにしましょう。



熱中症に気をつけよう！

○熱中症ってなに？

熱中症は、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病の4種類に分類され、めまいや立ちくらみ、塩分不足による筋肉のけいれん、脱水による頭痛や吐き気といった症状が起こります。熱射病は特に重い症状で、体温がとても高くなり、意識を失うことや、最悪の場合は死に至ることもありとても危険です。

もしかして熱中症かもしれないと思ったら無理をせず水分補給をして涼しいところで休憩すること、近くにいる先生や大人の人に伝えることが大切です。

こんな人は

熱中症の
危険あり！



思い当たることは
ありませんか？

- 睡眠不足
 - 熱がある
 - のどが痛い
 - カゼをひいている
 - 下痢をしている
 - 朝ごはんを食べていない
- 

○熱中症はどんなときに起こりやすい？

急に気温が高くなったときや、梅雨時などのそれほど暑くなくても湿度が高いときは要注意です。時間は昼間が多いですが、朝、夕、夜間にも起こります。また、屋外に限らず、屋内でも気温や湿度が高いと起こることがあります。からだ暑さに慣れていないときや、左のチェックリストにチェックが入る場合は熱中症の危険があります。自分の生活を見直し改善してみましょう。

○熱中症予防のポイント

熱中症を予防するためには、のどが乾いていなくても水分と塩分をこまめにとることや帽子をかぶること、無理せず適度に休憩することなどが大切です。服装は通気性のよい服や白色の服を選ぶのがおすすめです。また、寝不足や朝ごはんを食べていないなどの生活習慣が乱れている人の方が熱中症になりやすいと言われています。しっかり睡眠をとることやバランスの良い食事、暑さに慣れることも熱中症予防につながるため、意識して生活しましょう。



で 出かけるときは忘れずに

ぼうし

ちよくしゃにっこう
直射日光が
あたるとを防ぐ。ツバが
ひろく通気性のよいものを。



水筒

あせ
汗やおしっこ
から出ていく
水分を補給。



汗ふきタオル

あせちやにおい
たいさく
対策に。清潔な
ものを用意して。



こかげ
木陰や
ぼしよ
涼しい場所で
こまめに休憩を



スポーツドリンクの持参について

運動でたくさん汗をかいたときは、失った塩分を補うことができるスポーツドリンクがおすすめです。しかし、スポーツドリンクには塩分だけでなく糖分もたくさん含まれているため飲み過ぎは糖分の取り過ぎに。普段の水分補給は水かお茶が最適です。スポーツドリンクはその日の天候や活動内容に応じて追加で持ってくるなど工夫して持参するようにしましょう。また、スポーツドリンクなどの酸性の飲み物は金属を溶かしてしまう恐れがあるため、スポーツドリンク対応の水筒またはペットボトルを使用しましょう。



※500mlにつき角砂糖6～9個

「健康の記録」を配付します！

7月11日(火)に春の健康診断結果が記載された「健康の記録」を皆さんにお渡しします。(学年ごとに色が異なります)

自宅で保護者の方と一緒に成長や病気がないかを確認しましょう。普段忙しくて受診する暇がないという人は夏休みがチャンスです！健康診断でむし歯や視力の低下、その他の疾病が見つかった人はこの機会にぜひ受診・治療をおすすめします。受診する場合は以前配付した「受診報告書」を持って行って病院で書いてもらい、保健室に提出してください。

「健康の記録」は保護者印を押してもらい、夏休み前の7月20日(木)までに学校に再度提出してください。3年間使う大切な書類なので、無くしたり折り曲げたりしないように気をつけましょう。



おしゃれトラブル

意外に長びくって知ってる？

「かわいく見せたい」のは思春期の自然な気持ち。でも「メイクでかわいく」にはこんな害があるのです。

ファンデーションやアイメイク、リップ、マニキュア、ヘアカラー剤には有害な化学物質を含むものも！

みなさんの肌や爪、頭皮はまだ弱くて敏感。化学物質で、ブツブツや赤いかぶれ、ただれなどのトラブルも！

子どもの頃から化粧品を使うとアレルギーを発症し、大人になった時にメイクやヘアカラーができないことも！

思春期は肌・髪・爪がツヤツヤに潤う時期。たっぷりの睡眠と栄養バランスのよい食事で、まずはそのツヤツヤを守りませんか？



夏の冷え性対策



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”にご用心。

体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

体を温めるには…

- 冷房の温度を高めに設定する
- 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、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする

