

ほけんだより 7月



令和6年 7月

名古屋市立豊正中学校

7月の保健目標

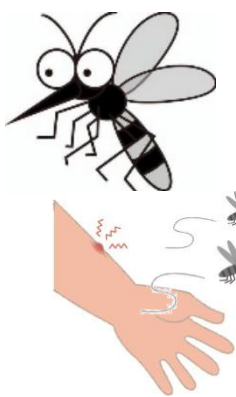
夏の健康と安全に気をつけよう

7月に入りました。暑さのため睡眠不足になりやすく、「だるい」「頭が痛い」など体調を崩しがちです。食事と睡眠をしっかりと、夏を元気に過ごしましょう。

夏を元気に過ごすために、注意することは…

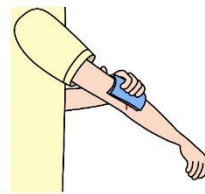
皮膚を清潔にしましょう

皮膚(肌)には皮脂(あぶら汚れ)、ほこりなどが付着しています。また、たくさんの汗が出ると、汗に含まれる塩分が肌を刺激します。さらに、蚊やダニに刺される機会も増え、肌のトラブルが増える時期です。入浴の時は、石けんを泡立てて丁寧に洗いましょう。足の指の間や脇も忘れず洗いましょう。



蚊に刺された時は…冷やしたり、薬をぬったりしましょう

かゆくて、刺された所をかきむしってしまうこともありますね。でも、夏は細菌が増えやすく、右下の写真のような「とびひ」になりやすいです。洗う、冷やす、薬をぬる、で乗り切りましょう。



蚊に刺された!

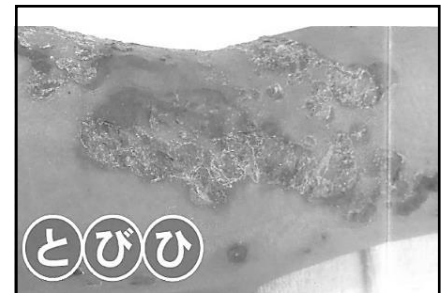
洗い流して清潔に

冷やすとかゆみが軽減します

薬を塗りましょう

肌のトラブル

強く皮膚をかき続けると皮膚が破れ、そこから細菌が入り、「とびひ(伝染性膿痂疹)」になることがあります。滲出液が出てさらに広がってしまう時は、皮膚科を受診しましょう。



夏の感染症に気をつけよう

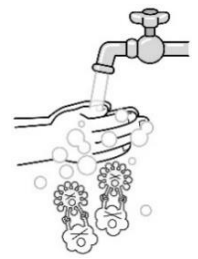
プールが始まると増えるのが、夏の感染症です。気温が高い時に増殖するアデノウイルスやエンテロウイルスなどは、高熱が出て、目のかゆみや出血、のどの痛みを伴い、強い感染力を持っています。

効果のある薬はなく対症療法になります。免疫力を高めるためにも睡眠、食事が大切です。また、手洗いをしっかりと細菌やウイルスから身を守りましょう。



夏に流行がみられる主な病気(出席停止)

流行性角結膜炎
咽頭結膜熱(プール熱と呼ばれますが飛沫・接触感染)
急性出血性結膜炎



ゴーグルを使用して、手洗いましょう!

治療のお勧め

健康診断が終わり、「受診しました」という報告が増えてきました。まだ病院や歯医者に行っていない人は、夏休みを利用して早めに受診しましょう。

熱中症予防のキは生活習慣にあり!

熱中症と生活習慣の関係

私たちの体は活動すると体内で熱が発生し、体温が上がります。汗をかくたり、血管を拡げたりして上がった体温を逃がし、体温を36~37度くらいに保っています。

暑い日に無理な運動をすると熱を逃がす機能が追い付かなくなり体温が急上昇するのが熱中症です。

体温を調整する機能は、生活習慣に大きな影響を受けるので、毎日の生活習慣を見直してみましょう。

熱中症の症状

- ★頭痛
- ★めまい
- ★大量の汗
- ★意識障害
- ★嘔吐(おうと)
- ★こむら返り など



チェックが多い人ほど 熱中症のリスクが高い生活習慣です

こんな生活
していませんか?

チェック

- ☐ 夜更かしが多く、睡眠不足
- ☐ 食事より、ジュースやアイスが大好き
- ☐ 冷房の効いた部屋でゴロゴロ過ごしている
- ☐ のどが渇いてから水分補給をしている

☐ 朝ご飯を食べないことがある



上手な水分補給



汗をかく能力UP

— よい汗をかいて熱中症リスクDOWN —

汗を味方につけ
この夏を元気に
過ごしましょう!

睡眠をしっかりとり

睡眠不足だと疲れが取れません。体温調節の機能が低下し、高い気温に体が順応することができません。



入浴や軽い運動で汗を流す

冷房の効いた室内でゴロゴロしてばかりだと、外に出た時に体温調整がうまくできません。汗をかく習慣を取り入れましょう。



栄養バランスの良い食事をする

夏は冷たいものや飲み物がおいしいですが、胃腸の調子が悪くなり、必要な栄養を取ることができません。夏バテの原因にもなります。



のどが渇く前に 水分補給を

活動する前に水分を摂りましょう。汗でたくさんの水分が失われ、血液が濃くなると熱を逃がしにくくなります。



毎日使う水筒です。ていねいに洗いましょう!

水筒の内側は毎日洗っていますが、パッキンは見落としがちです。汚れていたり、カビが生えていたりするので、時々点検しましょう。

