

ほけんだより 7月号

令和7年7月 名古屋市立一色中学校 保健室



* 今月の保健目標 * 「水の事故を防ごう」

海水浴やプール、川遊びなど、夏になると水辺へ遊びに行く機会が増えます。水辺の事故には十分注意しましょう。

河川や湖での事故を防ぐために

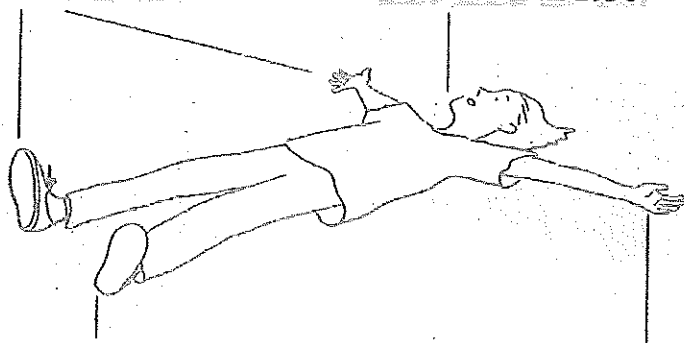
- ☐ 事前に天候の情報を確認する
- ☐ 一人で水辺へ行かない
- ☐ 水辺ではライフジャケットを着用する
- ☐ 周囲に看板があれば確認する



溺れたときは 浮いて待て

手足を大の字に広げる

あごをあげて上を見る



靴やサンダルは履いたまま

手は水面より下につける

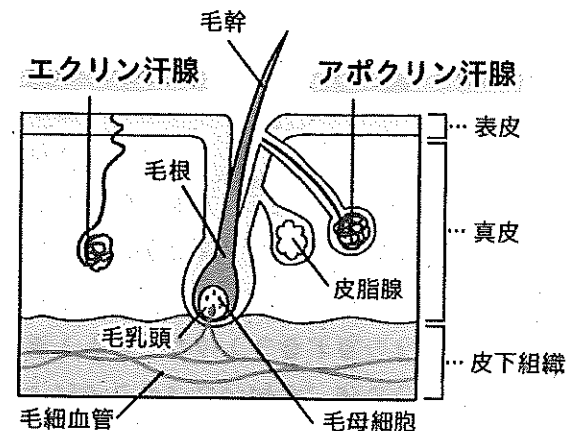
裏面もあるよ →

じんわり、だくだく

汗について

汗、どこから出ている？

私たちの体（皮膚：体毛の周辺）は図のようになっていて、汗は「エクリン汗腺」「アポクリン汗腺」という2つの汗腺から分泌されています。



汗の重要な働きとは？

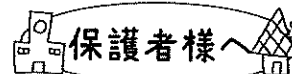
暑さが厳しい日や激しい運動の後には、汗がいっぱい出ますね。私たちの体は、外気温の上昇や運動で熱をもつと、その熱を体外に逃がして、体温を一定に保とうとする働きがあります。具体的には、分泌された汗が蒸発する際に体の表面の熱を奪っていく（気化熱）ことで、体が熱くなりすぎることを防いでいるのです。



汗をかいたら・・・

こまめに水分補給！ 清潔なタオルできれいに拭き取る！

シャワーやお風呂で皮膚を清潔に！



今年度の健康診断が終了しました

今年度の健康診断が終了しました。検診日に欠席したお子さまにつきましては、心臓検診を除き、来年度まで本校での健康診断を受けることができません。気になることがありましたら、かかりつけ医に相談していただきますよう、お願いいたします。

一色中の

安心・安全を考える

*** 今月の安全目標 * 「夏を健康で安全に過ごそう」**

夏場は湿度も高く、日差しも強いです。水の事故や熱中症以外にも気を付けてほしいことがたくさんあります。

夏季に気を付けてほしいこと

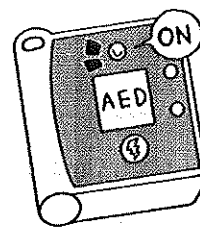
清涼飲料水

コンビニなどの売り場に並ぶよく冷えた飲み物、さて、あなたが手に取ったものは、本当に清涼飲料水（ジュース）でしょうか。パッケージの華やかさも手伝って、表示があったとしてもパッと見ただけではお酒と区別しづらいことがありますので、気を付けてくださいね。

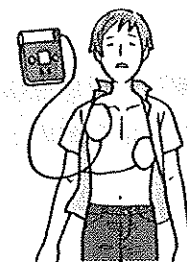
また夏の冷たい飲み物として口当たりのよい清涼飲料水の人気が高いですが、飲み過ぎると血糖値が急激に上がり、だるさなどの症状が現れます。普段よく飲むものは水やお茶などを選び、清涼飲料水は控えめに。



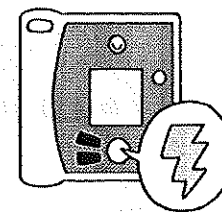
 あなたが救える いのち... AEDの使い方



①AEDの電源を入れる



②パッドを貼ると、AEDが自動で心電図を解析



③必要に応じてショックボタンを押す

虫さされ

皮膚に関する健康トラブルが何かと多いこの時季。あせもや日焼けなど、しっかり対策が必要ですが、なかでも要注意なものとしてあげられるのが「虫さされ」です。

対策の第一は、さされないようにすること。特に山歩きやキャンプなど自然が豊かな環境では、長袖・長ズボン・帽子・首にタオルを巻くなどの対策を。また虫よけスプレーや携帯の蚊取り線香も有効です。もしさされてしまったら、水道水で洗って冷やし、早めに皮膚科に受診しましょう。

