

保健だより

令和5年6月30日
中野区立明和中学校
保健室
No.4



梅雨の季節です。気温や湿度が高く、ジメジメとむし暑さを感じる人が多いと思います。晴れていなくても湿度が高かったり、風通しがよくないところにいたりすると熱中症になる危険があります。その一方で「梅雨寒」という言葉があるように、気温が下がることもあります。その日、その時に合わせて衣服等で調整し、体調を崩さないようにしましょう。梅雨が明けたら、一気に暑くなります。十分な睡眠、バランスのとれた食事を心がけ、夏の暑さに備えましょう。

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう。

肌着、着ていますか？



肌着を着ていると、かいた汗を吸い取ってくれるので、着ていない時に比べてからだと服の間の湿度を下げるができます。涼しく感じることができます。また、汗によるベタつきが抑えられて、あせもなど皮膚のトラブルにもなりにくく、清潔に保つことができます。

汗にはからだの熱を冷ます役割がありますが、肌着を着ることでその効果をアップさせることができます。

熱中症に注意！

気温や湿度が高くなり、熱中症に気をつけなければいけない季節です。マスクを着用していると、のどの渇きに気づきにくいことがあります。のどが渇いていなくても定期的に水分補給をする習慣をつけるようにしましょう。

特に、運動をする場合は注意が必要です。体調が悪い時には無理せず休むようにしましょう。気温・湿度や暑さ指数が高い場合は、マスクを外して熱中症にならないようにしましょう。

また、日頃から睡眠をしっかりとること、食事をバランス良くとることを心がけ、体調を整えておくことが大切です。

つらそうな友だちがいたら 声をかけよう！



雷から身を守ろう！

建物の中に避難する

傘は閉じる



窓から離れ、なるべく部屋の中心にいるようにする。



とがった部分は下向きに。

雷が降り始めたら...

開けた平地で建物や車などの避難場所がない時は、「雷しゃがみ」で身を守りましょう。

- ☐ 両手で両耳をふさぐ（雷鳴対策）
- ☐ 頭を下げて、できるだけ姿勢を低くしてしゃがむ
- ☐ かかとを地面から浮かせてつま先立ちする
- ☐ 両足のかかとをつける



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です。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。

日焼けをした後は・・・

やけどをした時は水で冷やしますよね。日焼けも同じです。日焼けしたところに冷たいタオルを当て、炎症を和らげましょう。



◆こんな時は病院へ◆

☐ 痛みが強い

☐ 水ぶくれができています



感染症情報

6月、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかった人が数名いました。

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は、治って登校する際に「登校届」（保護者記入）を提出してください。用紙は、学校ホームページからダウンロードできます。



前号の保健だよりにも、爪が長いことが原因で起きたケガが増えている、と載せました。しかし、その後も爪が伸びている人をよく見かけます。

先日、ある1年生が爪にボールが当たってケガをし来室しました。「爪が伸びてなかったらケガをせずに済んだのにね。今日、おうちに帰ったら爪を切ってね」とお話しました。翌日、その1年生が「これくらい切れば大丈夫ですか?」と、きれいに切った爪を見せてくれました。忘れずに爪を切ってきてくれてうれしかったです。

まだ爪が長いあなた! ケガをする前に切りましょう!!



まちがいさがし

7つのまちがいさがそう!



(こたえ) 左はじの男子の腕の角度/中央奥の茂み/左手前のバツグのラケット/手前の女子のそで/右手前のボールの数/右から2番目の女子のロ/スローキックのストロー