



# 保健だより7月

今月の目標：夏季の健康生活について考えよう。野外活動での安全  
山高保健室NO. 4 H29. 7

1学期期末考査も終わり、7月20日から夏季休業に入ります。1学期の体調はどうでしたか。2. 3年生は昨年度と比べ、健康管理を心掛け、保健室来室が減った生徒がたくさんいます。1年生は慣れない高校生活にもかかわらず、授業参加への気持ちが高く、保健室来室生徒はとても少ない状況です。この調子で夏季休業中も「自分の体」を大切に、気持ちよく2学期を迎えてほしいと思います。

また、7月12日から行われる「保護者懇談」時に、担任から「定期健康診断結果のお知らせ（一覧）」を配付します。検診ごとの「受診勧告書」は5月～6月中に生徒に渡していますので、まだ受診していない場合は夏季休業中をお願いします。例年、「歯科」「眼科」受診する生徒が少ないのですが、自然治癒はありませんので、早期受診をお勧めします。

## 「定期健康診断・内科検診」脊柱側弯予防アドバイス(学校医の先生から)

- 鞆を持つときは、必ず左右交互に持つように。片方ばかりで持たないように。
- 足を組む人は、左右交互に組むように。

## 視力検査結果(要受診生徒のみ受診勧告書配付済み)

- 学校での視力検査時に、いつも使用しているコンタクトレンズや眼鏡を忘れて、使用中の視力を測定していない人は、保健室に測定に来てください。(5月中にもお知らせしましたが・・・)
- 眼科受診した場合や、新しく眼鏡を作った・コンタクトレンズ作った人は保健室にお知らせください。

**太陽の日差しが強くなり、夏本番を迎えます。「熱中症」に注意する季節です。**

## 熱中症予防



- ① 運動を始める前に水分補給。
- ② のどが渇く前に水分補給。
- ③ 激しい運動をする時は30分に1回水分補給。
- ④ 大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などの塩分も補給。冷たい飲料で水分補給

## 熱中症で(友人が)倒れたら



- ① まずは涼しい場所へ  
風通しの良い日陰や、冷房の効いた室内へ移動。
- ② できるだけ早く冷却を開始。衣服をゆるめて体を冷やす。
- ③ 水分・塩分補給をするとともに医療機関へ。

# 「えっ!間違ってる?」夏の健康知識

## いつもスポーツドリンクで水分補給?

「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給してるよ」という人は要注意! 運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。けれど飲みすぎると塩分や糖分のとり過ぎに。

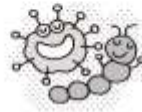
★ふだんの水分補給は、水か、お茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。



## 夏にひくから夏カゼ?

カゼの原因はウイルスですね。冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスも。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。これらのウイルスに感染しておこるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。

★夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じ。うがい・手洗い、十分な睡眠です。



## ①みんなで同じ飲み物をまわして飲んでいませんか①

暑い夏、ついつい友人の飲んでいる飲料をもらい、飲んでいませんか。唾液で感染する病気もあります。みんなで飲むときは、各自のコップに入れ飲むようにしましょう。口をつけてまわし飲みをすることは避けてください。

.....知っていましたか.....

## そのシュツシュツ多くない?

あなたの夏のニオイはなんですか? 学校に限っていえばいまや制汗剤のニオイかも。夏の体育や部活のあと、汗をかく度にシュツシュツという人は「汗=くさい」と思っていますか? 実は汗そのものにニオイはなく、そのまま放置された汗が、酸化したり細菌に分解されてニオイを発するのだそうです。

だから制汗剤は重ねづけせず、ぬれタオルなどでふきとってから使うのが正解。また多量に使うと、皮ふを弱酸性に保ちニオイの原因菌をブロックしてくれる皮ふの常在菌まで減らしてしまい、かえってニオイを強くすることもあります。神経質な使いすぎには注意を!



## アトピーと汗の意外な関係

「アトピー性皮膚炎は汗をかくとひどくなる」とこれまで常識のように言われてきました。でもその汗が、皮膚を正常に保つために必要だという見方が強まっています。

### ●「発汗」と「かいた後の汗」●

発汗すること自体は良いことですが、その汗を放置するとかゆくなります。つまり、大切なのは「かいた後の汗」のケア。

特に炎症が起きやすい部分の汗を水道水で洗い流す、おしぼりで拭くなど、適切な対応ができるなら、汗はこわいものではないのです。



