

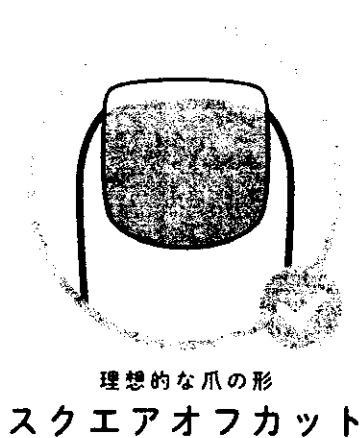
ほけんだより 6月

令和5年6月16日
大鳥中学校 保健室
No.3

6月も半ばになりました。梅雨の季節となり、ジメジメした暑い日が多くなりますが、気温の変化が激しい時期でもあります。汗をかいたらタオルで拭く、肌寒ければ上着を着るなど体を冷やさないように気を付けましょう。また、暑い日にはこまめに水分を摂るように心がけましょう。保健室に水分不足で体調が悪くなり来室する生徒がいます。これからどんどん暑くなり、熱中症に注意が必要な季節になります。毎日忘れずに水筒を持ってくるようにしましょう。

爪が長くないですか？ 爪の長い人は爪を切りましょう。

保健室で、爪の長い人をよく見かけます。爪は伸び過ぎると、自分や友達の皮膚を傷つけてしまいます。また、爪の間に汚れや垢が溜まって雑菌が繁殖し不衛生になって病気の感染につながるなどの問題もあります。下の例を参考に、定期的に爪の長さを点検し切るようにしましょう。



深爪



バイアスカット



長すぎる爪

爪を切るタイミングはお風呂上がりの柔らかくなったときが最適です。硬く乾燥した爪は、思わぬ割れ爪やヒビが入る原因となります。

また、1つの爪をパチン!と1回で切ろうと頑張らないでください。カーブに沿って4、5回程にわけてゆっくりと切っていきます。

〇〇 不足は熱中症になる危険性があります !!!

水分不足

こまめな水分補給をしましょう。ポイントは、のどが渇く前に飲むことです。学校に水筒を忘れずに持ってくるようにしてください。

睡眠不足

睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう、体温が上がりやすくなります。

運動不足

毎日、涼しい部屋にいて、運動不足だと、身体が暑さに慣れず、急な運動をしたときに熱中症になりやすいです。軽い運動をする習慣をつけておくと良いです。



熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何?

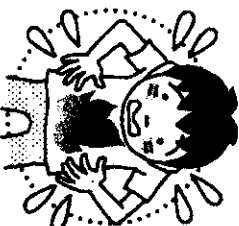


気温や湿度の高さに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの?



人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまいます。



WHEN? いつなりやすいの?



- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日



WHO? だれがなりやすいの?



- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

WHERE? どこでなりやすいの?



- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



How? どのように予防するの?

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。



こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。

