

保健だより



No. 9

令和5年7月10日
杉並区立神明中学校
保健室

いよいよあと10日で夏休みです。4月から始まった新しい生活の1学期間、慣れないことも多かったと思いますがよく頑張りました。3年生は進路に向けて毎日の勉強が大変だと思いますが、皆にとって充実した夏休みとなるように、計画を立てて健康に気を付けて過ごしてください。

夏休み、〇〇の時間は
ずらさない。



あなたは何にする？



健康カードを返却します。保護者の方に確認していただいて、何か不備等ありましたらお知らせください。確認後の提出は必要ありません。ご家庭で保管してください。

歯科健診の結果、受診が必要に〇がついていた人は、夏休みを利用して是非治療を受けてください。むし歯は早ければ早いほど時間がかからずに治療できます。

暑さの本番がやって来る！

水泳の授業も始まり梅雨明けも間もなくのようです。とにかく熱中症にならないように気を付けて生活しましょう。

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための目頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる



熱中症に警戒を

～夏～

嬉しくて大好きな人もいると思いますが・・・

虫刺され・雷・熱中症・水の事故などなど、気をつけて生活しなければならないことが沢山あります。事前に対策したり天気予報やニュースなどをチェックして、油断せず事故に合わないよう注意しながら夏を楽しんでください。

あなどれない・・・

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、しっかりとした対策が必須ですが、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。



蚊が媒介するとされている「デング熱」や「ジカ熱」といった感染症が以前に流行したことを覚えている人もいるかもしれません。虫さされ対策の第一は当然、さされないようにすることです。とくに山歩きやキャンプなど自然が豊かな環境、すなわち虫が多い場所に出かける際には、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型の蚊取り線香も有効です。

もしさされてしまったら、患部をむやみにさわったり、かいたりしないことも大切。症状が強いときは水道の流水で洗って冷やし、早めに皮膚科で受診しましょう。

こんな雲、 こんな風が あるときは



夏は天気が急に変わりやすい季節です。こんな雲や風が見えたり感じたりしたら、ゲリラ豪雨が降るかもしれません。すぐに大きな建物の中に移動してください。

- 遠くに白くて大きなもくもくとした雲
- 灰色の雲：急な雷雨が降る可能性があります。
- 冷たい風：急な雷雨を降らせる雲によって、冷たい風が強まります。

夏の健康 ○×クイズ

暑い夏を元気に過ごすためのポイントをチェック！



エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておくと、暑さにたえられるようになり、熱中症も予防できる。

日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。



水分ほきゅう

水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適に過ごせる。



プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。

〈参考資料 「健康教室」2023 7月号〉

〔こたえ〕 エアコン…×（暑さに弱くなる）／日焼け…○／水分ほきゅう…×（糖分のとりすぎは夏バテのもと）／冷たいもの…×（おなかをこわしやすい）／プール…○