保健だより ７月号

福山高等学校　保健室
令和 元 年７月８日

７月の保健目標
熱中症対策をしよう！

雨の日が続き，ジメジメとした梅雨まっただ中！最近なんとなく調子が悪い，気分がのらないといった生徒たちが多いように感じます。この時期は気圧の低下と気温や湿度の上昇に伴って，喘息や偏頭痛，関節痛，皮膚疾患，カビや細菌の繁殖による食中毒が起きやすく，一年うちでもっとも体調を崩しやすいといわれています。体調管理をしっかりして梅雨を乗り切りましょう！雨に濡れた時のために，着替え・タオル・替えの靴下を持ってくるなど快適に過ごす工夫もしましょう。

また，梅雨時の学校の廊下は水で濡れて大変滑りやすくなっています。廊下を走ったり，廊下でふざけたりするのは大変危険です。自分のためにも周りの人のためにも安全な行動を心がけてください。

《７月の保健関係行事》

日	時　間	行　事　等	対象生徒	場　所	備　考
７月１１日(木)	６時間目	性講話	全校生徒	体育館	
７月１６日(火)	14：00～	スクールカウンセリング	希望者	カウンセリング室	
７月２２日(月)	13：15～	学校保健委員会	保健委員	会議室	
７月２２日(月)	14：00～	ＡＥＤ講習会	部活動生	体育館	体育服準備
７月 24･25 日	２日間	空気検査・ダニ検査		検査場所：検討中	検査中立入禁止

★健康診断結果（お知らせ）を
６月２８日に配布しました★

所見のあった人には受診勧告書を配布しました。

＊視力　「Ｂ判定以下（0.9～0.7 以下）」の場合，眼科を受診し，矯正の必要な場合は眼鏡を作るなどしてください。

＊歯科　「歯･口腔の健康診断結果のお知らせ」を歯科検診受診者全員に配布しました。むし歯･歯肉に炎症のある人･歯垢の付着のある人･歯列咬合に問題のある人は歯科医院を受診してください。

◎　ふだん通学で受診する時間のない人は夏休みが受診のチャンスです！
◎　特に３年生は進学や就職の前に体のメンテナンスをしっかりしてください。

※　受診や治療後は，『治療証明書』を必ず保健室まで提出してください。

歯科検診を終えた
学校歯科医の有村先生からのお言葉

⚠ 磨き残しが多い！
- 歯みがきしていても細かい部分やみがきにくい部分の歯垢がとれていない。
- しっかりみがかないと歯周病になる。

⚠ 食後や寝る前の歯みがき習慣をしっかり身につけましょう！
- 歯を大切にしないと，食べられない＝食べる楽しみがない＝栄養がとれない＝不健康へとつながる。

⚠ 虫歯治療率１００％を目指そう！
- 治療をしっかりしている人と，治療をせず歯みがき状態も悪い人がはっきりしている。
- 虫歯予防にフッ素塗布もおすすめする。

新常識　ニオイが気になる汗の対策

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮ふの表面で垢や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。

ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮ふを湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。

汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないのです。汗腺を発達させるには、
- 運動と入浴でふだんから汗をかく
- 冷房にあたりすぎない

予防が大事 熱中症

暑くなってくると注意が必要なのが「熱中症」です。気温や湿度が高いときに激しい運動をしたり、室温の高い場所に長時間いたりすることで、体の中の水分が不足したり、体温の調節ができなくなったりして、頭痛やめまい、高熱、けいれんなどの症状が出ます。熱中症にならないための方法を身につけ、普段から実践できるようにしてください。

熱中症になりやすいのはどんなとき？

注意が必要な環境の条件

●気温や湿度が高いとき

発汗により体の水分や塩分が不足した状態になります。

●急に暑くなったとき

梅雨の晴れ間など、体が暑さに慣れていないときは要注意です。

●風がないとき

汗が乾くときに体温は低く調整されます。風がないと汗が乾きにくいため、体温調整がうまくできません。

注意が必要な身体の条件

●寝不足のとき

前日の疲れがとれず、体調不良の原因にもなります。

●朝ごはんを食べていないとき

朝食を抜くと睡眠中にかいた汗で不足した水分・塩分が補給できません。

●下痢や発熱など体調不良のとき

下痢のときには体が脱水状態にあり、発熱のときに運動をしたりすると更に体温が上がってしまいます。

熱中症にならないために守ってほしいこと

- □しっかり睡眠をとる
- □朝食をしっかりとる
- □規則正しい生活習慣で体調を整える
- □こまめに水分をとる
- □たくさん汗をかいたら塩分もとる
  （塩分も一緒にとれるスポドリがおすすめ）
- □運動するときは30分に1回は休憩する
- □体調が悪いときは無理せず体を休ませる