

# 保健だより

令和3年7月16日 4号  
東京都立蔵前工業高等学校  
全日制 保健室



## 健康診断の結果を配布しました

5月末に「治療のすすめ」を配布しましたが、すべての健康診断結果を7月に配布しました。体の成長や経年の記録として、今までの結果を見比べてみてくださいね。3年生は就職が決まった後、この結果が必要になる場合があります。（採寸や雇入れ時の健診など）ぜひ大切に保管をしておいてください。

治療のすすめを配布して、さっそく治療や相談を始めている生徒もいます。これから夏休みに入り、学校に影響なく通院ができるので、早めに予定を立てておきましょう。

## においケアを確認してみよう！

これから暑くなって、代謝もよくなり汗をかく時期になります。汗をかくとにおいも気になりませんか？においのケアについて振り返ってみましょう。

### 一日に出る汗の量ってどのくらい？

暑さ環境によっても変わってきますが、約1000mlです。運動をしている場合には、3000ml近く汗をかくと言われて

### 汗にはどんな種類があるの？

- ①体温や体内の水分を調整するために出る汗
  - ②精神的な緊張から出る汗
  - ③味覚に関係する汗
- の3種類あります。

汗を出す腺には2つの種類があって

- ・エクリン汗腺・・・体温調節のために“水分を多く含む汗”を出す
- ・アポクリン汗腺・・・脂肪成分を多く含む“ベタベタした汗”を出す



## 肌のケアに悩んでいませんか？

健康診断の問診票を見ていると「肌が荒れやすい」「うみやすい、にきびがしやすい」と答えている生徒は3割ぐらいいます。毎年それほど割合は変わりませんが、マスク生活が長くなってニキビや肌荒れが悪化しているという声も聞いています。気になる人は早めに医療機関（皮膚科）に相談することをお勧めします。



基本的には無臭ですが、皮フ表面の菌に分解されることで、においが出ます

### においケアはどうしたらいい？

#### 肌着を調節しよう

肌に密着せず少し余裕のある大きさと、風通しがよく、汗を吸い取る素材が良いです。最近は吸水速乾タイプや吸湿性タイプの物もあります。使う予定に合わせて選ぶとよいです。



#### デオドラント剤を適切に使おう

市販のデオドラント(制汗)剤の効果は2～6時間程度です。それ以上の時間が経ったら、塗りなおしましょう。何度も重ね塗りするのではなく、その都度濡れタオルなどで拭いたり着替えよう。

#### 清潔を保とう

体の清潔を保つためにシャワーや入浴はもちろんですが、暑さや体温を上げて汗をかきやすくすることは、熱中症の予防の他にもにおいのケアにもつながります。

着ている服の清潔も保ちましょう。着続けた服は水をはじく膜ができて吸水性が落ちてしまいます。ワイシャツの袖口や襟首が茶色くなっていませんか？体を清潔にしても、着ている衣服もきれいにしないとにおいの原因になります。





# これから急に増えます、熱中症！

梅雨が明けると急に気温が上がり、暑さに慣れていないため熱中症にかかる人が急激に増えます。

昨年は7月が比較的気温が低く、熱中症予防指数(WBGT)も平均を下回っていましたが、6月・8月は特に暑く2019年を上回る人数が救急搬送されました。昨年8月のWBGTが「危険」になった日数は22日。1か月のうち7割が運動も危険なほどの暑さになっている状況でした。

日頃の体調管理はもちろん「これから急に増える」ことを意識して、水分・塩分補給や休憩をしっかりとること、周りの人の体調の変化にも気付けるよう注意しましょう。

体育館にはWBGTが表示される温度計を取り付けています。屋外も屋内の活動もWBGT計を使用して、予防行動をとりましょう！

## 熱中症予防指数(WBGT)を振り返ろう

①気温 ②日射・輻射熱 ③湿度 を取り入れた指標です。

ほぼ安全	注意	警戒	嚴重警戒	危険
21℃未満	21℃以上 25℃未満	25℃以上 28℃以上	28℃以上 31℃未満	31℃以上
通常は熱中症の危険は低いが、水分・塩分の補給は必要。	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意し、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。	積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。	激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人は運動を軽減または中止。	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。

## 夏休みの体調管理に気を付けよう

長期の休みは気を付けないとあっという間に生活リズムが乱れます。**夜更かし・欠食・朝寝坊**はしないよう気をつけましょう。生活リズムが乱れると心身の健康に影響します。

### 引き続き感染予防もお願いします

7月12日に緊急事態宣言が発出されました。学校でもみんなが気を付けていると思いますが、引き続き予防策を実践していきましょう。

今年はRSウイルスが流行していて2003年以来の高い報告数になっています。乳幼児が重症化しやすいですが、大人もかぜのような症状が出る場合があります。小さい子がいるおうちには特に注意してください。接触・飛沫感染の予防と、身体の抵抗力を高めるために十分な栄養・休養・運動を心がけてください。

マスクで暑い時は、周りの人と距離を取って外しましょう。



## 規則正しい生活リズム



朝起きてご飯を食べ、昼に活動し、夜は十分に眠るというリズムのある生活を送ることが、人が心も体も元気であるために必要です。私たちの体の中には、こうした体内リズムがあり、朝の太陽の光を浴びて目覚めることで、1日を元気に始めることができます。



## 紫外線の害を防ぐために

紫外線を浴びると皮膚に炎症が起こって、赤くひりひりとする日焼けとして現れます。これは数日で治まりますが、長年浴び続けていると、しみやしわ、皮膚がんが生じることがあります。また、強い紫外線は目に炎症を起こす場合もあります。紫外線の強い季節には、日焼け予防対策をするようにしましょう。



### 【保護者の方へ】

夏季休業中も、**新型コロナウイルス感染症の疑いでPCR検査を受ける場合や濃厚接触者になった場合**

平日 03-3862-4488 (学校)

土日祝・閉庁日 070-1688-0052 (蔵前工業新型コロナ対応電話) にご連絡ください。