

保健だより 7月



都立雪谷高校
生徒指導部
保健室

7月に入り気温が高くじめじめとした蒸し暑い日が続いています。
これから夏本番、熱中症になりやすい季節でもあります。睡眠をしっかりとる、朝ごはんを食べるなど生活リズムを整え、こまめに水分補給をしましょう。

汗の話

汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？

汗のもとには血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないよう調整されています。

「いい汗」とは、この調整がうまくいっているときの汗です。さらさらしている、においがなく、乾きやすいなどの特徴があります。

一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが「悪い汗」です。何しろ余計な成分が混じっていますから、肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

「いい汗」をかくて健康に過ごすために、以下のことに注意しましょう。

- ・水分補給を心がける
- ・エアコンの温度を28℃前後に保つ
- ・湯船に浸かる
- ・バランスのよい食事を摂る
- ・適度な運動をする



熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。

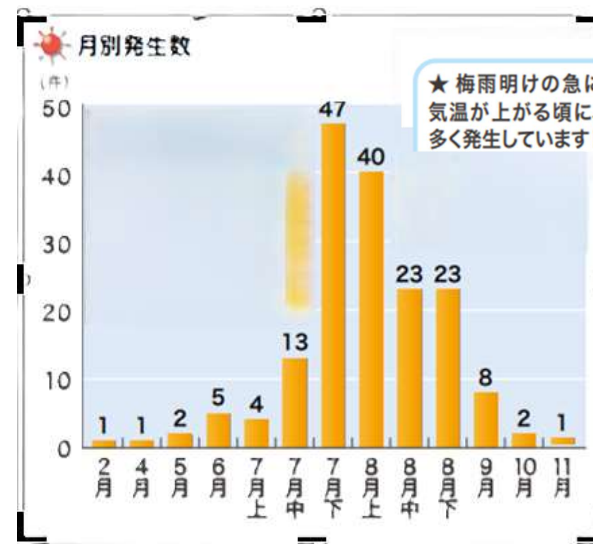


【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

7月は特に注意！！（スポーツ振興センター統計データより）



これからの時期は、特に注意が必要です。
多目的ホールに今年もクーリングルームを設置。夏の安全な活動に利用してください。

朝ご飯

熱中症予防にも
最適！



暑くても朝ごはんを食べて登校しましょう。暑い夏は風通しのいい服や速乾性のドライ T シャツ、下着を着用したり、帽子や日傘で日差し対策をしたり、暑い夏を乗り切る工夫をしましょう。



東京都 暑さマップ

1キロメートルメッシュの暑さ指数を色別で分かりやすく表示

自宅周辺や学校、職場、お出かけ先など、熱中症リスクをピンポイントでチェックできます。



… 保護者の方へ … ～夏休みは、治療のチャンスです～ …

4月から実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、お子さんを通じてすでにお知らせしています。受診や治療は、順調にすすんでいるでしょうか。

まだ医療機関を受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。特に、むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあります。夏休み中に治療が終わるように、早めに受診してください。



本日、今年度定期健康診断の結果について(連絡)を配布しました。

ご確認ください。