

# 7月のほけんだより

2022. 7. 11

稜南中学校保健室 文責：池田

☺あっといふ間の梅雨明けで蒸し暑い日が続きます。外だけでなく、室内や屋内でも起こる熱中症。十分に注意しましょう。

☺教室にエアコンがあるおかげで快適に授業を受けられます。次の事に気をつけましょう。

- ①コンタクトレンズが乾燥しやすくなります。使用している人は目薬や洗浄液を持参しましょう。
- ②マスク着用の上にエアコンのおかげで、のどの渇きを感じにくい状態です。毎休み時間の水分補給をしっかりしましょう。
- ③汗をかいても肌のベタつきがあまり感じなくなりますが、体の汚れ具合はこれまでと変わりません。お風呂では石けんを使ってきれいに洗いましょう。



## いっき飲みで水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？

体が一度に吸収できる水分は200～250mlとされています。一般的な

500ml入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渇く前」

のどが渇いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渇く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



## 熱中症 & 汗臭さ 対策に！“濡れタオル”で水分をプラス

汗を拭くとき、どちらのタオルを使っていますか？

濡れタオル 乾いたタオル



実は、暑い夏には「濡れタオル」が効果的。

汗は皮膚から蒸発するときに、体の熱を奪って体温を下げます。汗に水分が加わると、蒸発する量が増え、熱をたくさん奪ってくれるのです。

また、汗臭さの原因になる皮膚の細菌や皮脂も水分が絡め取ってくれます。

濡れタオルがなければ、汗拭きシートでも大丈夫。ぜひ「水分をプラスする」ことを意識してみてください。



## まだまだ油断はできません

天草市内の学校で、新型コロナウイルス感染による休校が続いています。先週は、熊本県全体で突然前日の数倍もの感染者が爆発的に発生し、過去最高の感染者数を記録しています。様々な行動規制が緩くなり、人々の移動範囲も広がっています。イベントも実験的に開催されたり、復活し始めたりしています。今、できることは①消毒等をこまめにする②免疫力を下げない③出かけるのは必要な時だけにする…ぐらいでしょうか。とにかく、油断が一番危険です。十分に気をつけて生活しましょう。

## 健康診断結果のお知らせについて

健康診断の結果のお知らせ(白色)を配付しました。一緒に水色、ピンク、黄色の用紙をもらった人は治療や詳しい検査が必要な人です。治療が必要な人は、治療が夏休み中に終わるよう、できるだけ早く受診して、一度詳しく診てもらってください。受診が終わったら、用紙を病院に出して記入してもらい、最後に保護者に記入をしてもらって学校に提出してください。

もうすでに受診が済んだ人は、一番下の保護者欄だけで良いので記入して提出してください。