

# 健康たより7月

2024.7.9 稜南中学校保健室 文責:池田

⊕ 急な雷雨や強風、ベトベトムシムシ…等々。梅雨明けが待ち遠しいですね。外での活動が少なく、エアコンのついた教室にいる時間が長いせいか、脱水症状や冷えから起きていると考えられる体調不良者が増えてます。

⊕ 教室のエアコンのおかげで快適に授業を受けられます。しかし、落とし穴もありますよ…。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、予備のレンズなど、必要なものを持参しましょう。**
- ② **エアコンのおかげで、体感温度が上がらないので、のどの渴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としましょう。**
- 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、体の汚れ度合いはこれまでと変わりません。毎日、お風呂に入って、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「のどが渴く前」

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



## 新型コロナウイルス感染症について

6月に入り県内ではコロナ陽性者が一気に増えています。天草では流行とまではいきませんが各学校に数名ずついる状態です。1学期も残り2週間を切りました。吹奏楽コンクールや県の中体連を控えている人もいますので、気をつけるべきところは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)を全員に配付しました。一緒に水色、ピンク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。

## 日焼けもやけどの1つです

梅雨が明けると外での活動が増えます。熱中症と同じく心配なのが『過度な日焼け』です。日焼けすると皮膚表面が赤くなってヒリヒリした後、皮がむけたり水ぶくれができたりします。これは**皮膚がやけどしているから**です。直接熱いものに触れていなくても、強い紫外線によって皮膚表面の細胞が傷つき、炎症を起こしています。

### 日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。

日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。



### こんなときは病院へ

- 痛みが強い
- 水ぶくれができています



病院に行ったら池田先生に教えてね。