

# 保健だより

令和元年 7月 9日

~7月号~  
練馬区立北町中学校 保健室

今月の保健目標

## 熱中症予防

7月に入り、暑さが厳しさを増してきました。こまめに水分補給をしていますか？外出した際に紫外線対策をきちんとしていますか？休日に無茶な過ごし方をして、月曜日に具合が悪くなることがないように、健康管理に気をつけましょう！

### 熱中症の種類と特徴

俗にいう日射病。  
朝礼で倒れたり、運動中に  
おきる急な失神。

熱射病の前段階。  
皮膚が青白く冷たくなる。  
体温は普通か若干高め。  
頭痛、めまい、嘔吐を訴える。

熱失神  
熱けいれん  
熱疲労  
熱射病

大量な発汗による塩分の  
欠乏症。発汗とともに筋肉  
が痛み、痙攣が起きる。

体温調節中枢に異常をきたし、  
体温を下げられなくなった危険  
な状態。熱疲労の症状+意識障  
害、全身痙攣が起きる。

### 熱中症の応急処置

#### 休息

- 衣服を緩める
- 安静にさせる

#### 冷却

- 冷房のある涼しい場所や、風通しの良い場所で休ませる
- 氷のうで体を冷やす（特に首、脇、足の付け根）
- 霧吹きで水を吹き付ける

#### 水分 補給

- 意識がハッキリしている場合は水分補給させる
- 意識障害があるときは医療機関に搬送が必要

#### 自分でできる 熱中症チェック

- フラフラして立っていられない
- 頭が痛い
- 気持ちが悪い、吐き気がする
- 力が入らない
- いつもどおりに動けない
- 耳鳴りがして音が聞こえにくい

※ こんな症状が出てきたら、すぐに休みましょう。  
無理をしてはいけません。

#### 熱中症の対処に必要なもの

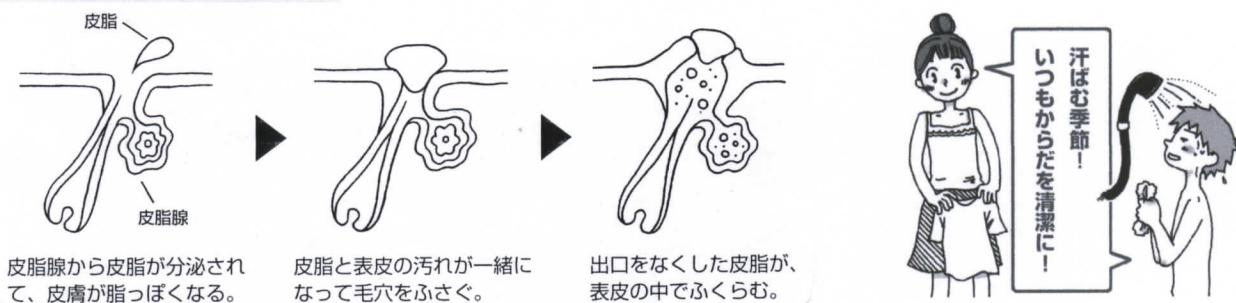


△熱射病の症状が出ている場合は速やかに救急車を呼びましょう

# 思春期に多い肌のトラブル ニキビ

思春期はホルモンの活動が盛んになり、皮脂がたくさん分泌されるため、ニキビができやすくなります。また女の子は、生理前になるとホルモンの働きでニキビができやすくなることがあります。特にこれから夏になると、汗や皮脂の分泌が増え、ニキビにとって好都合な環境の季節となります。正しい対処法を知って、悪化させないようにしましょう。

## ニキビのできかた



## 普段の生活で、こんなことに気をつけよう



顔全体にニキビができてしまったり、なかなか治らないときは、1人で悩まず皮膚科に行ってみましょう。ニキビは皮膚疾患の一つです。悪化する前に治療を受けることが大切ですよ。