

7月 保健だより

令和4年7月1日
練馬区立石神井西中学校
保健室

いよいよ夏本番。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめに汗をふき、水分補給をしましょう。エアコンの効いた部屋にいと肌寒く感じることもあるので、はおるものがあるといいですね。



その状態で運動すると…

☀️ 熱中症のキケンあり!

今月の保健目標

熱中症を予防しよう!

1 キケン! 過度な運動

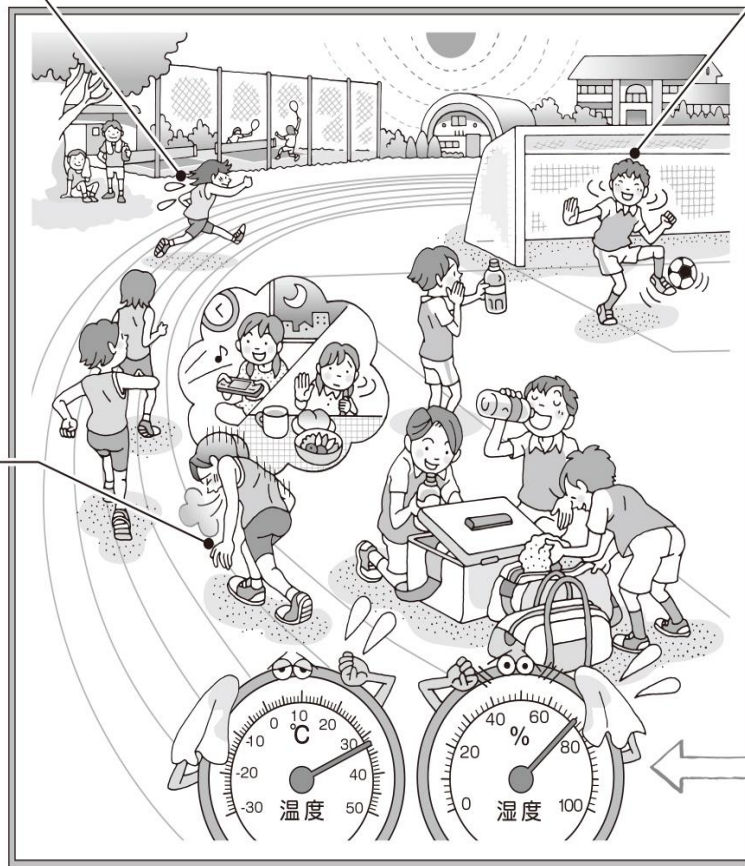
運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。体内の熱は、汗が蒸発するとき一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経(交感神経・副交感神経)がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



3 キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

熱中症は「湿度」にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

暑熱順化 をして熱中症を防ごう!

体が暑さに慣れていない時期に急に熱くなると、熱中症になりやすくなりますが、暑さになれる暑熱順化をしておくと、熱中症になりにくくなります。

暑熱順化のポイント

「やや暑い」環境で、汗をかく程度の「ややきつい」運動(軽いジョギングなど)を行うことです。1日30分ぐらい、1~2週間継続して行うと良いでしょう。

また、お風呂にゆっくり入って汗をかくことも効果的です。





夏の肌トラブル

外で長時間遊んでいたら、肌が真っ赤になった！



日焼けは太陽に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けておこります。「やけど」と同じ状態のため、ひどい場合は水ぶくれになることも。

日焼けしてしまったら…

まずは冷やす！流水や濡れタオルを使ってみよう。クリームを塗って保湿することも忘れずに。

予防アイテム



草の多いところで遊んでいたら、チクツと感じた！



血を吸う習性のある虫（蚊、ブヨ、ダニなど）や毒をもった虫（ハチ、毛虫、ムカデなど）が原因。刺されたところから、虫の体液や毒が皮膚に入り、炎症が起きます。

虫に刺されたら…

こすらず流水でよく洗いましょう。かゆみや腫れがひどいときは、すぐに受診してください。

予防アイテム



首のまわりやひざの裏がかゆくてしょうがない！

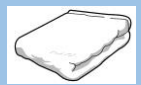


あせもは、ひじやひざの裏、首などは汗のたまりやすいところで汗腺が詰まっておきます。かきむしるととびひになってしまいます。

あせもになったら…

かきむしるのはダメ！こまめに汗をふき、シャワーを浴びるなどをして、肌を清潔に保ちましょう。

予防アイテム



保健室から

保護者の皆様へ

6月上旬に、すべての定期健康診断が終了しました。当日欠席をした方には、「定期健康診断受診のおすすめ」を配布し、各自で受診をお願いしているところです。

そこで医療機関の方から、受診にあたり以下の2点について、注意事項があったので、お知らせします。

- ①受診の際には、事前に電話連絡してください。(新型コロナウイルス感染予防のため、人数制限をしていることもあるため)
- ②子ども医療証と保険証を持参してください。