



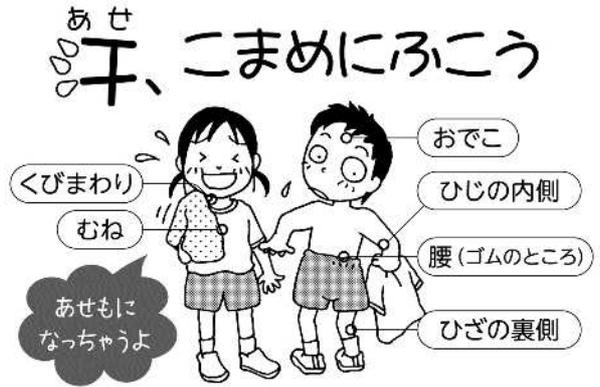
保健だより

7月号

平成26年7月11日 練馬区立豊玉中学校 生活指導部 保健

安定しないお天気が続いていますね。気圧の影響で頭痛や体調不良に悩まされている人いるのではないのでしょうか。また、喘息の人は悪化しやすいので、発作が出ないように予防に努めてください。

さて、この時期は湿度が高いため、少し動いただけでも汗が出て体がベタベタになりますね。かいた汗を放っておくと、あせもになったり、シャツに雑菌が繁殖して嫌な臭いの原因になったりすることもあります。清潔なタオルやハンカチでこまめに拭くようにしましょう。また、男子によく見られますが、シャツの下に肌着を着ていない人がいます。汗でシャツが肌に張り付き、その状態で教室にいると冷房で体を冷やしてしまい、風邪を引く原因になります。シャツの下には肌着を着るようにして、沢山汗をかいた時には肌着を着替えるようにしましょう。



梅雨時の生活 こなところに気を配ろう

<p>体を清潔に。 気持ちよく過ごそう</p> <p>湿気が多くベタつく季節... 突然の雨にうたわること...</p> <p>替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。</p>	<p>食中毒に注意しよう</p> <p>予防の基本は手洗いが、 食べ物の消費期限や、 火の通り具合にも注意しよう。</p> <p>冷蔵庫を過信しない！ 大丈夫？</p>	<p>晴れた日を有効に使おう</p> <p>窓を開け風を通してカビ予防。</p> <p>外に出て体を動かすと 心もスッキリ、ストレス発散。</p>
--	--	---

光化学スモッグにご注意

自動車や工事等から大気中に排出された窒素化合物や炭化水素等は、太陽光線（紫外線）を受けて化学反応を起こし、光化学オキシダントという物質を生成します。日差しが強く、気温が高く、風邪が弱い日には、生成された物質が大気中に滞留し、白くモヤがかかったような状態になります。これが「光化学スモッグ」です。光化学スモッグが発生すると眼がチカチカする、のどが痛い、咳が出るなどの症状が現れることがあります。注意報が発令されたら屋外での運動は控え、眼やのどに刺激を感じた場合には洗顔やうがいをしましょう。

体位測定为学校平均をお知らせします

		平均身長(cm)		平均体重(kg)		平均座高(cm)	
		学校	全国	学校	全国	学校	全国
1年	男子	152.6	152.3	43.5	43.9	80.4	81.2
	女子	149.9	151.8	41.4	43.7	80.6	82.1
2年	男子	159.5	159.5	49.1	48.8	84.9	84.8
	女子	155.7	154.8	48.9	47.1	84.1	83.8
3年	男子	166.8	165.0	54.1	54.0	88.9	88.1
	女子	158.2	156.5	50.4	49.9	85.6	84.9

...全国平均より上、 全国平均より下

5月に行われた身体計測の結果です。全国平均と比較してみました。

座高は今年度をもって、測定が終了となります。座高計は今後も保健室に置いてありますので、測定したい人は測りに来てくださいね。

熱中症に注意しましょう!

気温・湿度が高くなり、熱中症が本格的に心配な季節になってきました。熱中症は予防できます。練馬区の医師が勧める「熱中症予防対策6か条」をお伝えします。

- その1 こまめに水分・塩分補給
のどが渇かなくても、こまめに摂取しましょう。
- その2 クーラー・扇風機を上手に活用
節電よりも、身体の方が大切です。
- その3 着るもの・身に着けるものに工夫を
風通しのよい服装、外出時は帽子などで日よけをしましょう。
- その4 体温を上げない・冷やす
保冷グッズ・氷枕などの活用、外では日影で休むなどしましょう。
- その5 普段の体調管理も大切
食事はバランス良く、睡眠はしっかりととりましょう。
- その6 夜間・室内・梅雨時期・夏の終わり頃も注意が必要!
熱中症に罹りやすい条件は沢山あります。油断しないことが大切です。



熱中症...?と思ったら 気持ち悪い・頭痛・めまい等

- ・涼しい場所で身体を休める。
- ・衣服をゆるめ、首、脇の下、足の付け根の内側を冷やす。
- ・水分・塩分を少しずつとる。

意識がない、けいれん、呼びかけても返事がない、などが見られたらすぐに救急車を!!