

# ほけんだより 7月

令和2年7月  
伊豆高原分校 保健室

## ☆7月の保健目標は「体の清潔に心がけよう」です☆

これからの時期、汗をかくことが多くなります。汗をかいたまま冷房がきいた部屋などの涼しい場所に行くと、急激に体が冷えてしまいます。また、汗をかいてそのままにしておくと、皮膚炎や皮膚のかゆみの原因にもつながります。汗をかいたら清潔なタオルやハンカチで拭き、必要に応じて着替えをするようにしましょう。

### 1日の汚れはその日のうちに洗い流しましょう！

家の中にいても体は汚れます。毎日お風呂に入りましょう。疲れを取るため、湯船にゆっくりつかることも大切ですが、暑い夏の時期は「お風呂での熱中症」が心配されます。お湯の温度を低めに設定する、入浴時間を短くするなど工夫してください。汗をかくことで失われた水分を補うことも重要です。水分補給をしっかりと行いましょう。



### 健康診断について

延期になっていた健康診断が始まります。健康診断の前日は、特に体の清潔を心がけてください。

耳鼻科検診	2日(木)	耳や鼻、のどの様子を調べます。 毎年、「耳垢」を指摘される生徒が多くいます。軽く耳の掃除をしてください。(やりすぎてしまうと耳のトラブルの原因になりますので、力を入れずに、耳の入り口付近を優しく拭き取ってください)
眼科検診	7日(火)	目や目の周りに異常がないかを調べます。 朝、しっかり洗顔し、目の周りは特に清潔にしてください。
内科検診	8日(水)	肺・心臓・皮膚などの様子を見ます。 前日はお風呂に入り、体を清潔にしましょう。
歯科検診	9日(木)	むし歯や歯肉・あごの異常がないか調べます。 歯垢がついていると、正しく検査できません。 丁寧に歯を磨いておきましょう。

### 〈健康手帳について〉

健康診断の結果を記入し、保護者にお知らせします。確認後、保護者印を押印してから学校に返却してください。体重測定は毎月行いますので、その都度確認をお願いします。

※次回の体重測定は、夏休み明けに予定されています。

# 熱中症に気をつけよう

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



朝ごはんを食べていない



発熱や下痢など体調不良



寝不足

熱中症から自分を守るために実行したいこと



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない 30分に1回は休憩を取る

また、熱中症が起こりやすい環境での活動をできるだけ避けるのと同時に、暑い時期に向け、熱中症になりにくい身体づくりを行うことが大切です！！

**暑熱順化（しょねつじゅんか）** って知っていますか？

暑さに身体が適応できている状態のことを暑熱順化といいます。暑熱順化するためには、「汗をかきやすい身体にしておく」ことが大切です。

① 有酸素運動で汗をかく

② 入浴（半身浴やサウナでも効果あり）で汗をかく

汗をかいたら、しっかり水分補給してください。熱中症が起こりやすいのは、急に暑くなったときです。梅雨明け頃で、急な温度の上昇がみられるときが一番危険です。まさに「今からの時期」といえます。少しずつ身体を暑さに慣らしておいて、夏を乗り切りましょう！！

水分ほきゅう こまめに+すこしす。

すこし

すこし

すこし

