

保健だより 7月



+:+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:

天竜特別支援学校保健室

令和6年7月10日

+:+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:

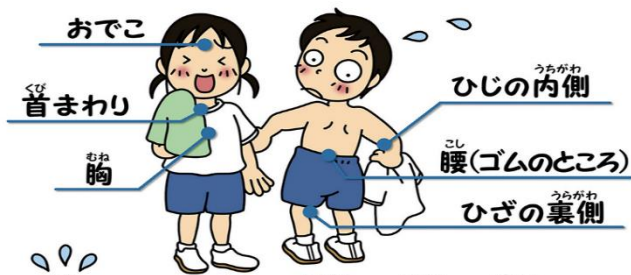
7月に入り、まだまだ雨の日が多く、湿度も温度も高い日が続いています。この時期は熱中症に注意が必要です。日中もそうですが夜間（就寝中）の熱中症にも注意しましょう。適切にエアコンなどを使い、寝る前の水分補給も忘れずにしましょう。また日焼けはやけどと同じで、皮膚はダメージをうけます。外出時は帽子や日傘をさし、日焼け止めなどを効果的に活用して紫外線から体を守るようにしましょう。

ひよけ、わすれないでね！



7月の保健目標：夏を健康に過ごそう

汗、こまめにふこう



汗にふくまれる塩分・尿素・雑菌は
あせも・肌荒れ・ニオイの原因に…

汗をかいたら・・・

汗をかいてそのままにしておくと、体が冷えます。清潔なタオルやハンカチでしっかりふき取りましょう。汗が出た分、体から水分と塩分が失われています。こまめに少しずつ、水分をとりましょう。激しい運動後にはスポーツドリンクがおすすめです。また、汗をかいたらシャワーやお風呂ですっきり洗い流して皮膚の清潔を保ちましょう。

ほどよい冷房がいいよ！～冷房病に注意を！～

暑さが厳しいと部屋の温度を下げて涼しい中にいたいですね。でも冷やしすぎた中で部屋に長時間いたり、涼しくなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、だるさや肩こり、頭痛、腹痛などの様々な不調が現れることがあります。猛暑に適度の冷房は必要ですが冷やしすぎには注意をしましょう。

対処法として

- 室内と外との気温差を5℃以内に調整する。
- 冷たい風が体に直接あたらないようにする。
- 軽い運動で体温調節機能を刺激する。
- お風呂でぬるめのお湯に入って温まるなど。

冷房の冷やしすぎはNG

26～28℃を目安にしよう



★室内でも熱中症対策が必要です！★

総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!

**部屋の温度・湿度を
こまめに確認する**
高温多湿では
ないですか?
30.5℃
70%

**のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する**
汗をかいたときは塩分も!

**適切な室温
(目安は28℃以下)に保つ**
エアコンの除湿機能も活用しよう!

**夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。**
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに!

毎日気持ちよく眠れていますか？

ぐっすり眠るために・・・

- 寝る前にスマホなどを使わない
画面から出ている光を寝る前に
見ると眠りにくくなります。
寝る時間の1時間前にはスマホ
などを見るのをやめましょう。
- エアコンで部屋の温度を最適に
最適温度にタイマーをセットして
寝るとよく眠れます。

たまにはスマホやパソコンなどの
デジタル機器から意識的に
距離を置いてみましょう!

**デジタル
デトックス
のススメ**

こんな効果が!

睡眠の質が
よくなる

SNSによる
ストレスが減る

目や脳の
疲れがとれる

別のことに
時間を使える

OFF

保護者の方へ

※高等部の生徒に「成長の記録」の冊子を配付しました。定期健康診断の結果を記録したものです。確認していただき、押印またはサインをして、7月16日(火)までに学校へ提出してください。

※静岡県高等学校安全振興会の会報を配付します。御一読ください。