



令和2年7月1日 蟹江北中学校 保健室

年間: プラス言葉「ありがとう」プラス態度「笑顔」

【今月の保健目標】

夏季の健康な生活リズムを身につけよう

【今月の安全目標】

自転車の決まりを守ろう

じめじめと蒸し暑い日が続いています。保健室に来る人の中には、室内で授業を受けて熱中症になった人も少なくありません。生活習慣の見直し、こまめに水分補給をして、熱中症を予防しましょう。

5月末に行った身体測定の結果、昨年度に比べてかなり視力が低下したという人がたくさんいました。**今後も定期健康診断後のお知らせを配付します。**用紙をもらった人は、受診をして、健康状態を整えましょう。



暑い夏 スキンケアをして、清潔を保とう

夏になると増える「あせも」や「汗によるかぶれ」のことを知っていますか？



★あせもとは

汗の出口がつまって、外に出られない汗が皮膚にたまって炎症を起こしている状態です。温度・湿度が高いときに汗をたくさんかく部分（ひじの内側・首・膝の裏側など）にあせもができやすいです。



★汗によるかぶれとは

かゆみが長く続き、「かく」ことで皮膚が傷つき、乾燥肌などから皮膚のバリア機能が低下している状態です。

★重要なのが日常生活におけるスキンケア

汗をかいた場合はなるべく水で洗い流してあげましょう。手洗いに合わせて、洗顔などをしましょう。タオルでゴシゴシと汗をふき取ると皮膚に傷がついてしまい、余計に湿疹が悪化してしまいます。**濡らしたタオルなどでなるべくやさしくおさえ、汗を吸収するようにしてください。**

かゆみの強いときには、放置せず、**早めに皮膚科**を受診して、治療をしましょう。

平均29°Cの夏に体重65kgの人が室内で活動すると、**1日に3㍑の汗をかく**と言われています。汗で濡れたタオルやシャツでは、吸水率が悪い上に、雑菌が繁殖しやすいため、数枚の準備をして清潔を保ちましょう。





夏バテ防止は自律神経が力ギ!



自律神経ってなに?

体中に張り巡らされた「末梢神経」は「体性神経」と「自律神経」に分けられます。

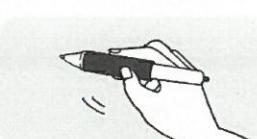
「体性神経」は、自分の意思で体を動かすときに使う神経。一方「自律神経」は、意思とは関係なく体のいろんなところを自動的に動かしてくれている神経です。

問題 どれが自律神経の働き?

A 暑くて汗をかく



B ペンを握る



C 口に入れた食べ物を噛む



D 食べ物を胃に送って消化する



E 心臓を動かす



答えは… A・D・E

どれも自分の意思で動かしたり止めたりできませんが、体にはなくてはならない大切な機能です。

夏バテは自律神経の乱れから起こる!

体がだるい
食欲がない
おなかの調子が悪い
ぱーっとする
やる気が出ない

ビタミンB1とタンパク質を含む食材を積極的に摂ろう!



夏バテ気味かな

と思ったら

自律神経をセルフケア

- ◆ 冷房の設定温度に注意（冷やしすぎない）
- ◆ 水分補給は常温の飲み物にする
- ◆ 冷たいものを食べすぎない
- ◆ ストレスを溜めこまない



これらを意識して、夏を元気に過ごしましょう！

★どうしてシャワーだけでなく、湯船につかることが必要なの?

ぬるめのお湯につかると、「副交感神経」の働きで、リラックスでき、自律神経を整えることができます。

また、汗を上手にかく体づくりにもなり、熱中症予防にも繋がっていきます。

★この時期のオススメ入浴方法

- ・入浴前にコップ1杯の水分補給をする。
- ・38~40°Cのぬるめのお湯に15~20分ゆっくりつかる。

ついた
負けない

新しい生活様式が始まっていますから1ヶ月あまりが経ちました。

最近、手洗い用の石けんがあつという間になくなります。皆さんがしっかり手洗いをしているのだなと嬉しくなります。新型コロナウイルスはくっつく物によっては24~72時間くらい感染力を保っていると言われています。このことからもしっかり手を洗って予防しましょう。

また、学校が再開され、少し疲れを感じている人もいるかもしれません。先生は、1~2mのソーシャルディスタンスを保つつつも、心はいつもそばで寄り添うことができたらと思っています。何か困っていることがあれば、気軽に相談してください。ゆっくり話をして、一緒に考えましょう。