

# 保健だより 7月号



令和4年7月6日  
蟹江北中学校 保健室

月目標: 夏季の健康な生活を身につけよう

蒸し暑い日が多くなってきました。7月になり、3年生にとって最後となる部活動の大会が始まりました。夏休み中も規則正しい生活を心がけて体調管理をしていきましょう。

## 7月の保健行事予定

日	曜日	健診内容	対象学年	備考
15	金	思春期講座	3年	蟹江町保健センターの方のお話を聞きます。

## 夏バテを防止しましょう

### 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。

夏バテは自律神経の乱れから起こる!



- ◆ 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℃のぬるめのお湯に15~20分ゆっくりつかる。



## 衛生点検について

6月の衛生点検の結果です。コロナ感染予防にかかわらず、お手洗いの後、給食を食べるときなど、手を洗ったらハンカチで手を拭くことはとても大切です。7月こそはハンカチ忘れ0人を目指しましょう。7月12日(火)に衛生点検実施予定です。ハンカチを持ってくることを習慣化しましょう。

年	組	ハンカチ忘れ	爪が長い人	合計
1	A	6	0	6
	B	7	1	8
	C	6	2	8
	D	3	5	8
	E	8	4	12
2	A	8	1	9
	B	4	3	7
	C	10	4	14
	D	20	4	24

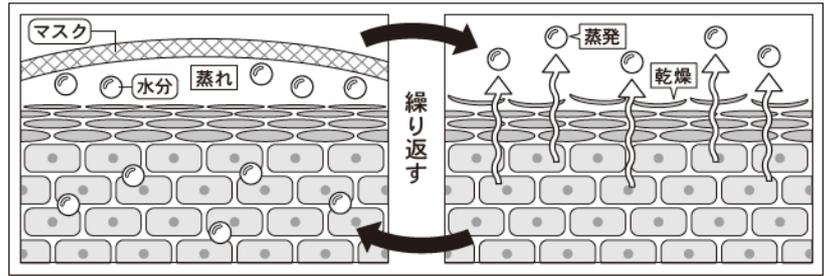
年	組	ハンカチ忘れ	爪が長い人	合計
3	A	2	0	2
	B	7	0	7
	C	27	1	28
	D	15	11	26
	※1名交流にて実施	F	0	1
	G	交流にて実施		

## マスクによる肌荒れの防ぎ方

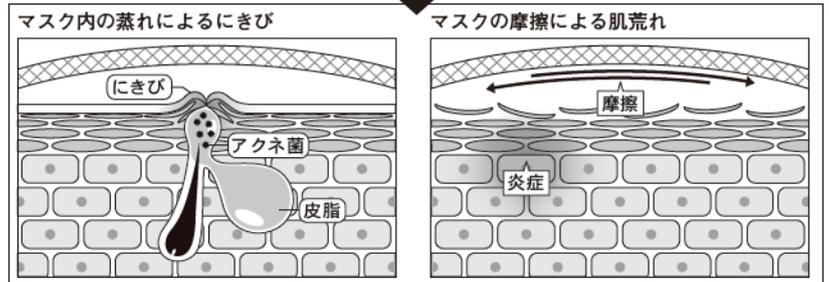
長期にわたるマスク生活で、マスクに覆われた肌は、過度な蒸れと乾燥を繰り返し、肌荒れを起こしやすくなっています。特に化学繊維でできている不織布マスクやウレタンマスクは、体質によって合わなかったり、弱った肌に刺激や痛みを与えたりします。

マスクによる肌荒れを防ぐために「洗顔」「保湿」「遮光」の3つのポイントに気を配って、マスクと上手に付き合しましょう。

### マスクをつけた生活でなぜ肌が荒れるのか



マスクをつけた生活で、過度な蒸れと乾燥を繰り返して肌のバリア機能が低下します。



蒸れにより、アクネ菌が毛穴で増殖してにきびができたり、マスクの摩擦で肌を傷つけて肌荒れが起きたりします。

## マスクによる肌荒れを防ぐポイント

### 1 洗顔



マスクを外した後は必ず洗顔料で洗顔します。加えて、朝もしくは夜にも洗顔しましょう。  
※洗顔は1日2回が望ましいといわれています。

### 2 保湿



洗顔後に乾燥を感じる時は、化粧水やクリームなどで肌を保湿・保護します。

### 3 遮光



マスクをしても肌に紫外線が届きます。紫外線は刺激となり、肌荒れの原因になるので、屋外で活動するときは顔全体に日焼け止めを塗ります。

★自分に合うサイズのマスクを選ぼう…マスクが小さいと肌を圧迫し、マスクが大きいとずれて動き、肌への刺激となります。

★肌荒れが治らないときは皮膚科へ…肌を正しくケアすることが大切です。

健康診断が終了しました。

健康・安全に過ごせるように受診をお願いします。

6月に今年度の定期健康診断が終了し、再度検査や治療が必要だと思われる生徒にお知らせを配付しました。学校検診はスクリーニングです。思っていた以上に治療が必要なこともあります。放置したままにせず、早めに受診するようにしてください。自覚症状がないからとそのままにしていると、症状が出た時、治療に多くの時間がかかったというケースは少なくありません。受診した後は、「受診結果報告書」を学校に提出してください。

