

ほけんだより

7月

平成30年度 南砺平高等学校 保健室

もうすぐ夏休みがスタートします。規則正しい生活を送り、熱中症やクーラー病にならないように気をつけていきましょう！

新常識 ★ ニオイが気になる汗の対策

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮膚の表面で垢や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。

ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮膚を湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。



汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないのです。汗腺を発達させるには、
・運動と入浴でふだんから汗をかく
・冷房にあたりすぎない



保健室からのつぶやき～忘れるということ～

みなさんは、怒りを感じる出来事があった時はどうしていますか？その問題を解決出来れば良いですが、なかなかそうもいきません。私は、大学時代に先生から「人間は忘れるという素晴らしい機能をもっているんだよ」と教えてもらったことがあります。「このやろう！覚えておけよ！」と思ったことも、1日、1ヶ月、1年経つと案外その時の感情を忘れてることがあります。重要なのは、その忘れるまでの時間をどう過ごすかということです。友人に話してみたり、運動をしてみたり、好きな音楽を聴いてみたり。人によって様々な方法があります。自分流の嫌なことや怒りを忘れるまでの時間の過ごし方を、見つけてみて欲しいと思います。



健康診断が終了しました



4月～6月にかけて実施していた健康診断が終了しました。たくさんの人が、検診をスムーズに進むようにテキパキと動いてくれました。ありがとう！

各検査や検診の結果、医療機関での治療・相談が必要な生徒には「治療勧告書」を渡しています。お知らせをもらった人は、早めに病院に行きましょう。「また今度行こう」と思っているうちに時間はどんどん過ぎ、症状が悪化すれば、治療に時間もお金もかかることになります。

ぜひ、時間のある夏休みに受診するようにしましょう！特に入試や就職を控えた3年生のみなさんは今のうちです。自分の健康は、自分で管理しましょう。

夏を元気にすごしたい人へ

からだやおなかを冷やさないで

外の気温との差は5℃以内

- ・冷たいものを食べすぎたり飲みすぎたりしない
- ・お風呂はシャワーですませず湯船にゆっくりつかる

エアコンに頼りすぎないで

- ・設定温度を下げすぎない
- ・風を直接、からだにあてない
- ・寝るときはタイマーをつける

熱中症かな、と思ったらすぐ休む

熱中症に気をつけて

- ・こまめに水分をとる
- ・体調が悪いときは無理をしない

夏カゼに気をつけて

- ・手洗い・うがい、プールの後のシャワーはしっかり
- ・しっかり睡眠をとる

タオルの貸し借りはダメ

厚生委員コーナー

夏も始まり、夏休みが近付いてきました。
そして同時に、気温も上がってきています。
そこで夏休みの生活のしかたについて
説明したいと思います。

寝る時のエアコン あり？ なし？

暑くて寝苦しい夜。しかしエアコンは上手に使い
たいところ。なぜなら、

夜間熱中症になる恐れがあるから。

就寝中は、水分が取れず、しかも汗をかいたため、熱中症に
なる可能性がある。

・ポイント

「冷やし過ぎないこと。設定温度は低くし過ぎず、
体に風を直接当てないようにしよう。」

熱中症になりやすいのはどんなとき？

△注意が必要が環境の条件△

- 気温や湿度が高いとき
- 急に暑くなったとき
- 風がないとき

△注意が必要は身体条件△

- 寝不足のとき
- 朝ごはんを食べないとき
- 下痢や発熱など体調不良のとき。

熱中症にならないために守ってほしいこと

□しっかりと睡眠をとる

□朝食をしっかりとる

□規則正しい生活習慣で体調を整える

□こまめに水分をとる

□たくさん汗をかいたら塩分をとる