ほけんだより7月

狭山緑陽高校保健室
令和７年７月発行

7月に入り、まだまだジメジメと蒸し暑い日々が続いていくと予想されます。湿度が高い日は特に熱中症に注意が必要です。睡眠をしっかりとる、朝ご飯を食べるなどの生活リズムを整えるほか、水分補給や運動時の休憩はしっかり行ってください。また、無理をせず保健室に来室して下さい。

熱中症の症状を覚えておきましょう

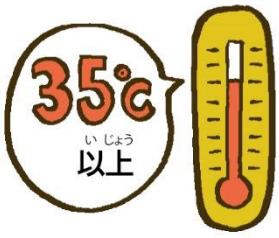
【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。

【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。

【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する



風を目に当てないようにする
（首元に下向きに当てるとよい）

周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする

「落とすなどして強い衝撃を与えた」
「水没した」
「異常に熱くなる」
「異臭がする」といったものは使わない

★健康診断が受けられなかった生徒へ★

欠席等で健康診断が受けられなかった生徒は、土日や夏休みを利用して、病院を受診するようにしましょう。

下記の病院は期間内であれば無料で健康診断をして下さいます。

【歯科】　歯科わこ医院　無料で受けられるのは7月26日（土）まで

【耳鼻科】　村上耳鼻咽喉科医院　無料で受けられるのは8月30日（土）まで

【眼科】齋藤眼科医院　無料で受けられるのは8月30日（土）まで

歯科・耳鼻科を受診する際は必ず電話をかけてから病院へ行くようにしてください。

汗でわかる!? あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

良い汗	悪い汗
●小粒でサラサラ	●大粒でベトベト
●においが少ない	●においが強い
●乾きやすい	●乾きにくい

悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

“汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

- ☑ 軽い運動をする
- ☑ お風呂では湯船に浸かる
- ☑ 冷房の温度を下げすぎない など

ＳＮＳに注意！

今は、多くの人が使っているＳＮＳ（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）。そこに潜む危険について知っていますか？

ＳＮＳを利用して多くの人と交流し、さまざまな意見を交わすことは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライベートな写真をアップしたりすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言が、いじめにつながることもあり得ます。

その言葉やコメントは、本当に必要？　送信ボタンを押す前に、ちょっと立ち止まって考えてみる心の余裕が必要です。