

# ほけんだより

7月号

令和5年7月14日(金)  
墨田区立桜堤中学校  
保健室



## 【7月の保健目標】

## 夏を健康に過ごそう



熱中症警戒アラートという言葉を知っていますか。環境省と気象庁が熱中症の危険性が極めて高くなると予測した際に発表されます。発表されたときは、「危険な暑さを避ける」ことが大切です。外出を控えたり、のどが渇く前に水分補給を行ったり、身の回りの人同士で声をかけ合いましょう。

## 保健室からのお知らせ

### 週明けに頭痛の生徒が増えています

土日に部活やクラブチームの活動を頑張っているようです。それに伴い、休日に熱中症になっていた様子のある生徒が増えていて、月曜日に「昨日から頭痛が痛い」という生徒が多いです。運動後は、身体のケアが大事。

☆帰宅後は頭を冷やしながら、水分補給をして休養しよう！！

### 用紙の提出をお願いします

健康診断が終わりました。治療が必要な生徒と、各健康診断を欠席した生徒に、お知らせを渡しています。受診し、用紙を学校へ提出してください。

特に、歯の治療は必ずいきましょう。むし歯の場合は痛くなったらもう大変！授業どころではありません。治療に時間がかかる場合もあるので、夏休みを利用して歯科医を受診しましょう。

### 対処法①虫よけスプレー

- ・塗りそこねがないよう手で、塗り広げると効果的
- ・ディート成分は効果が高い
- ・ハーブ系のものは体への刺激が少ない



### 爪が心配です…

プールに部活、運動を頑張る前の準備として、手と足の爪は短く切っていますか？長い爪は、ぶつかって割れたり、仲間にくげをさせたりする危険があります。自分のため、仲間のためにも必ず切ることに！長い爪は洗いにくく、衛生面も心配です。食中毒も起こる時期です。食品を扱うときにも爪が伸びていないかチェックしよう！！

保健室前に掲示物も貼りました。見てね！

### かゆい！虫刺され増加

蚊に刺されないよう、対策をしよう！

### ヒトスジシマカ（蚊）

産卵のための栄養源としてメスだけがヒトなど動物の血を吸う。

### 好きなもの

- ・二酸化炭素
- ・汗のにおい
- ・熱【運動後が注意】

### 活発になる時間帯や場所

- ・早朝（6～8時）や夕方（17時以降）
- ・水たまり、水路、沼などの近くや草が生えているところ、樹木の日陰など植木鉢の受け皿や古タイヤなどに幼虫がいます
- ★水をためておかないことも大切！！



### 刺されたときは

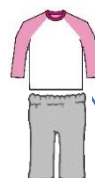
流水で冷やす



市販薬を塗る



かきおしって化膿したら、皮膚科で診てもらおう

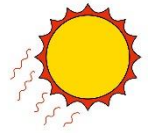


### 対処法②蚊を避ける服装

- ・帽子
- ・薄手長袖、長ズボン（色は白っぽく明るい色）

夏だ!日差しキラキラ!

# 紫外線対策をしよう!



太陽の光には、目に見える「可視光線」と、目に見えない「赤外線」や「紫外線」があります。中でも紫外線 (UV) は皮膚の奥深くまで届く「UV-A」と皮膚表面の細胞を傷つける「UV-B」があります。

紫外線の影響が出る場所と時間

	皮膚		目
日光にあたって すぐ現れる急性障害	炎症が起こる。 真っ赤になる日焼け (サンバーン)	黒っぽくなる日焼け (サンタン)	目の充血、異物感、涙が出る、目の痛み
日光に長年あたって 現れる慢性障害	シミ、しわ、良性・悪性の腫瘍		翼状片 (白目の結膜が黒目に侵入する) 白内障 (水晶体が白く濁り、視力が低下する)



## 避けすぎも良くない!

紫外線は骨を作るために必要なビタミンDを作る効果もあります。15分程度適度に浴びることは健康に良いのです。体質やその日の体調にもよりますが、紫外線を極端に避けて外出しないことや、全身を覆う服装ばかりも良くないのです。

## 紫外線は夏だけに強い?

紫外線が強いのは、本格的な夏の前の6月から最も暑い8月に最も強く、1日のうちでは正午頃に強くなります。また、山の上では空気が薄いため、より強く紫外線があたります。さらに地表の雪や砂は紫外線を強く反射するため、スキーや海水浴では特に日焼けしやすくなります。

## 5つの対策ポイント 骨のためにも外に出る時間も作りつつ、夏を元気に過ごそう!

① 紫外線が強い時間帯を避ける	正午ごろに強くなるため、午前10時～午後2時は避けて屋外の活動をしましょう。	
② 日陰を利用する	日陰をうまく利用しましょう。しかし紫外線は、空気中に散乱したり、建物から反射したりするので、日陰にいても紫外線を浴びているのを忘れずに。	
③ 服や帽子で覆う	えり付きのシャツを着るなど、皮膚が出ている範囲を狭くしましょう。濃い色の服は紫外線を通しにくいですが、熱を吸収するため暑くなりがちです。帽子をかぶると目が紫外線にさらされる量が20%ほど減少します。	
④ サングラスやメガネをかける	適切な使用で90%ほど紫外線を防げます。レンズが小さかったりすると、正面方向以外の紫外線を受けやすくなります。	
⑤ 日焼け止めを上手に使う	服などで覆えない部分に塗りましょう。 日焼け止めには紫外線吸収剤と紫外線散乱剤があります。 普段の生活ならSPF10～20でP+～++程度にし、紫外線の強い時期に長時間屋外にいる場合はSPF30以上、PA+++～++++程度を選びましょう。	<b>【紫外線吸収剤】</b> 塗った時に肌が白くならない。 まれにアレルギー反応を起こす。
		<b>【紫外線散乱剤】</b> 塗ると肌が少し白くなる。子供や敏感肌のための日焼け止めに入っていることが多い。
それでも日焼けをしてしまったら	日焼けはやけどの一種です。痛い場所に水をかけ、タオルに包んだ保冷材や氷を当てます。水分補給も大切です。もし水ぶくれになったら、むやみに破らず皮膚科に行きましょう。	

きりとり

保健だよりについて、ご意見、ご感想、ご要望などがありましたらこちらに書いて、保健室までお願いします。

