



# ほけんだより

令和5年7月3日  
古河第二中学校 保健室  
7月号

7月7日は七夕ですね。みなさんにはどんな願い事がありますか？小さな願望や大きな目標など、願いたいことがたくさんあると思います。みなさんの願いが天に届くよう願っています。そして、7日の夜には、空にある天の川や星を観察してゆっくりリラックスする時間をつくっててください。

急に夏らしく暑くなってきました。暑さに慣れていない今が、熱中症に注意です。また、「暑い、暑い」とエアコンの温度を下げ続けたり、冷たい飲み物を飲みすぎたりするのは、夏バテのもとです。熱中症や夏バテにならないようにエアコンや飲み物は上手に使用して、からだを暑さに少しずつならしていきましょう。

## 熱中症になりやすいのは、こんな人！

<p><b>サッカー部の Aさんのケース</b></p> <p>Aくんはサッカー部の1年生。今日でまとめテストが終わって、久しぶりに部活の練習だ！</p> <p>30度をこえる炎天下でがんばっていたら…</p>	<p><b>剣道部の Bさんのケース</b></p> <p>Bくんは剣道部の2年生。ジメジメと蒸し暑い体育館で、稽古をしています。休けいは体育館の中で水分補給。</p> <p>面倒くさいから防具はゆるめなくていいやと思っていたら…</p>	<p><b>吹奏楽部の Cさんのケース</b></p> <p>Cさんは吹奏楽部でフルートを担当する3年生。昨日まで夏カゼの下痢で休んでいました。</p> <p>今日は渡り廊下で長時間の練習をしていたら…</p>
<p><b>あれっ？立ちくらみ</b></p> <p>それにこむら返りも</p> <p>それ、熱中症の症状です</p>	<p><b>なんだかからだのだるくてカが入らない</b></p> <p>吐き気もするよ</p> <p>それ、熱中症の症状です</p>	<p><b>ふいてもふいても汗が出る</b></p> <p>からだもすごく熱い！</p> <p>それ、熱中症の症状です</p>
<p>なにが悪かったの？</p> <p>テスト勉強が続いて睡眠不足だったAくん。練習もしばらくお休みだったので、暑さに慣れていなかったんですね。1年生は自分のペースがつかみきれなくて、無理をしがち。熱中症になりやすいのです。</p> <p><b>アドバイス</b> 生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとり。暑さに慣れていない時は、無理をしない。</p>	<p>なにが悪かったの？</p> <p>湿度が高いと、汗が蒸発しにくいため体温が上がりがち。また風がない体育館ではよけいに体温が上がります。</p> <p><b>アドバイス</b> 室内でも熱中症はおこります。休けい中は防具をはずして熱を逃がすようにしましょう。</p>	<p>なにが悪かったの？</p> <p>病氣明けで体力が下がっていたり、下痢でからだの水分が減っていると、体温調節がうまくいかずに熱中症になりやすいです。また長時間立ちっぱなしの練習は、意外に体力を奪われます。</p> <p><b>アドバイス</b> こまめに水分補給をしよう。友だち同士で、声をかけあうのも大切。</p>

## 夏の肌トラブル研究所

<p>外で長時間遊んでいたら肌が真っ赤になった!?</p> <p>それは <b>日焼け</b> じゃ!</p> <p>太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。</p> <p>こうなる前の/ おすすめアイテム</p> <p>日焼けしてしまったら...</p> <p>まずは冷やす！ 流水や濡れタオルを使ってみよう。 クリームを塗って保湿すること忘れずに。</p>	<p>草の多いところで遊んでいたらチクッ!</p> <p>それは <b>虫刺され</b> じゃ!</p> <p>血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、ダニなど)や、毒を持った虫(ハチ、毛虫、ムカデなど)が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮膚に入り、炎症が起きます。</p> <p>こうなる前の/ おすすめアイテム</p> <p>虫に刺されたら...</p> <p>こすらず流水でよく洗おう! かゆみや腫れがひどいとき、気分が悪いときは、すぐ病院で受診を。</p>	<p>首のまわりやひざの裏がかゆくてしょうがない!?</p> <p>それは <b>あせも</b> じゃ!</p> <p>ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺(汗の出口)が詰まって起きます。かきむしると、とびひになってしまいます。</p> <p>こうなる前の/ おすすめアイテム</p> <p>あせもになったら...</p> <p>かきむしるのはダメ! こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。</p>
---	---	--

## 糖分の取り過ぎに注意!

喉が渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意!!ジュースには想像以上の砂糖が入っています。**1日の糖分摂取量は、25g(ティースプーン6杯くらい)**とされているので、成分表示をよく見て飲み物を選ぶように意識していきましょう。

**ここをチェック!!**

■栄養成分表示	100g当たり
エネルギー	○○kcal
たんぱく質	○○g
脂質	○○g
炭水化物	○○g
脱水化物	○○g
ナトリウム	○○mg

「炭水化物」と表示されている部分が、含まれる糖分の量を示しています。

### 健康診断が終わりました

1学期に実施した定期健康診断後、検査や治療が終わっていない人は、できるだけ夏休み中に受診されますようお願いいたします。すでに、受診等が済んでいる場合は、医療機関で健康手帳に記入していただき、学校に提出をお願いします。

