

# 保健だより 7月



暑い季節になりました。熱中症予防のために、こまめな水分補給と休憩を取り入れ、日頃から健康管理に気を付けましょう！

愛媛県立新居浜西高等学校保健委員会

## ☆教育相談室の案内☆

皆さん一学期はどうでしたか？悩んだり、困ったりしたときは、いつでも気軽に相談に来てください。秘密は守ります！！

〈相談日〉7/25日、8/ 毎週木曜日

〈時間〉12:00 ~ 18:00

〈場所〉本館4階 教育相談室

〈電話〉0897 - 37 - 2735

※電話で予約できます。

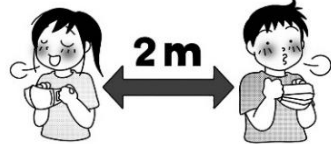


## それって夏バテかも？

なんだか元気が出ない、食欲がない…こんな経験はありませんか？もしかしたらそれは、夏バテのせいかもしれません。暑い場所とクーラーの涼しい室内など、過ごすところの温度差が大きかったり、寝不足が続いたり、汗をかくことでビタミンやミネラルが体の外に出てしまったりすると、夏バテになりやすくなります。

温度差に気を付け、早く寝たり一日三食きちんととったりするなどして、生活リズムを整えるようにしましょう。

マスクをはずせる距離を保とう！



SOCIAL DISTANCE

いつも以上に水分補給！



のどがかわいたと感じる前に！

涼感グッズ フル活用！



無理しない！



## 冷たい → 痛い！ アイスクリーム頭痛

アイスクリームやかき氷が一層おいしく感じられる季節。体調を崩さないよう、食べ過ぎには注意したいですね。ところで、こうした冷たいものを一気に食べると、頭がキーンと痛くなることがあります。この現象には『アイスクリーム頭痛』正式な名前がつけられています。

- ◎急に食べることで脳に誤った情報が伝わる
- ◎頭の中の血管で一時的に軽い炎症が起こる

という二つの原因があると言われています。ただし、痛みは続かず長くても5分くらいで治まります。体に悪い影響が残ることもありませんが、痛くならないようにゆっくりと味わって食べる方がいいかもしれませんね。



## 紫外線に注意しよう！

紫外線による皮膚への影響

紫外線を浴びすぎないための対策

- 紫外線の強い時間帯(午前10時～午後2時ごろ)は外での活動をなるべく避ける。
- つばの広い帽子、長袖の服、日傘などを活用する。
- 日焼け止めをしっかりとる(曇りや雨の日も忘れず)。

**急性傷害** サンバーン(赤くなる日焼け)、サンタン(黒っぽくなる日焼け)等

**慢性傷害** しみ、しわ、皮膚がん等

## ☆今年赴任されて来られた先生の質問コーナー☆

日野 親雄 教頭先生

[好きな教科] 日本史

[嫌いな教科] 数学

[My 健康法] 寝る、ストレッチ

[西高生に一言] 心身ともに健康であることを大切にしてください。

眞田 満 教頭先生

[好きな教科] 数学

[嫌いな教科] 国語

[My 健康法] 毎朝青汁と野菜ジュースを飲むこと、階段を駆け足で上がること

[西高生に一言] いろんなことにチャレンジしてみしてほしいです。

## 猛暑をのりきる強い味方「いい汗」をかこう！

「いい汗」には、こんな特徴があります！

- 汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- サラサラで蒸発しやすい
- 雑菌が繁殖しにくく、においが少ない



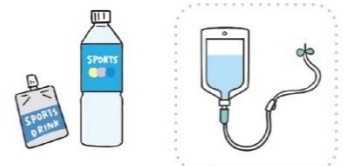
いい汗では、いったん汗に含まれた塩分やミネラルが体外に出る前に再び吸収されています。水分が多く、サラサラで、蒸発しやすいという特徴があるため、体温を効果的に下げることができ、熱中症にもなりにくくなるのです。

いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。適度な暑さの中でこまめに汗をかいていると、塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上していきます。反対に、例えばエアコンが効いた部屋にこもりがちで汗をあまりかかない生活を続けていると、たまにかいても蒸発しづらく、ベタベタで、効果が十分に発揮されないのです。

## 熱中症の応急処置は「FIRE」!

**F Fluid** 液体(水分+塩分)の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる(※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う)



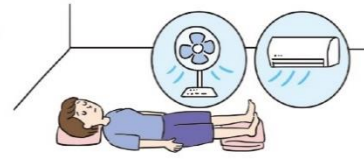
**I Icing** 身体の冷却

衣服をゆるめる/手や足、ほほを冷やす/水を口に含んで体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る



**R Rest** 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる



**E Emergency** 「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報(救急車の手配)/意識状態・体温のチェック/現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



## 保健室からのお知らせ

・4月から始まった定期健康診断が終わりました。各種検診で疾病や異常の疑いがあった人には、「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診や治療しましたか？夏休みは受診・治療のチャンスです。まだ受診していない人は、時間の取りやすい夏休みの間に済ませましょう。受診したら、受診結果報告書を担任か保健室に提出をお願いします。

・コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、500gです。

(7月18日現在)

6回目の協力に向けてゼロからのスタートです

猫よけCD・DVDも集めています。引き続きよろしくをお願いします。