

はけんなだより7月

手賀中学校
保健室
R7.7月

梅雨入りのニュースを見かけたものの、とても暑い日ばかりですね。保健だよりを作っている時点では、7月初めに雨は降らなさそうです…。

暑さに負けないよう、水分補給・衣服の調節を心がけましょう！

健康診断の
結果をふまえて

今後に活かすために



6/30(月)に健康診断結果一覧を封筒に入れて配付します。

6月までに実施した健康診断の結果が記載してあります。わからぬ点がありましたら、保健室までお知らせください。

生徒の皆さんには必ずお家の人と一緒に自分の健康状態を確認しましょう。自分の身体と向き合うことも学びの一つです。治療の必要がある人には、検診後に色紙で「結果のお知らせ」を配付しています。受診がまだの人は、時間的に余裕がある夏休みのうちに受診できるとよいでしょう。

また、成長曲線と肥満度曲線に所見がある人は封筒内に「成長曲線と肥満度曲線の結果のお知らせ」を同封しています。こちらは身体測定の結果から自動的に検出されたもので、必ずしも異常を認めるものではありません。心配な場合は受診を検討してみてください。

「結果のお知らせ」をもらっていない人も、夏休みは自分の身体と向き合うチャンスです。自分の身体で気になることはありませんか？

学校での検診は「スクリーニング検査」と言って、学習やこれからの発達に問題がないか、他の人に影響を与えるような感染症にかかっていないか、を見分ける検査になります。そのため、詳しい病名を調べたり、原因や治療法を考えたりするものとは異なります。自分の身体で気になる事がある人は、時間的に余裕のある夏休みに医療機関へ相談に行けるとよいでしょう。



汗の話

汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？

汗のもとは血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないよう調整されています。

「いい汗」とは、この調整がうまくいっているときの汗です。さらさらしている、においがない、乾きやすいなどの特徴があります。

一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが「悪い汗」です。何しろ余計な成分が混じっていますから、肌がベタベタしたり、匂いがします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

「いい汗」をかいて健康に過ごすために、以下のことに注意しましょう。

- ・水分補給を心がける
- ・エアコンの温度を28℃前後に保つ
- ・湯船に浸かる
- ・バランスのよい食事を摂る
- ・適度な運動をする



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



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

