

ほけんだより

令和6年7月23日
札幌市立中央中学校
保健室

皆さんが楽しみにしていた夏休みがやってきます。熱中症やケガ、事故などに気を付け、安全で充実した休みを過ごしてくださいね。2学期、元気な姿で会えることを楽しみにしています。

暑い夏……汗の力で乗り切ろう！！



猛暑

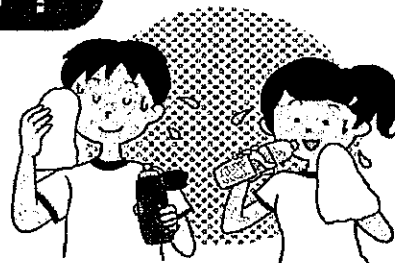
をのりきる強い味方

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、例えばエアコンがき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。



水分補給をしながら、少しずつ慣らしていくことが大切です。

危険です！！－ 水の事故 －



休み中プールなどに遊びに行くという人も多いかと思います。水の中には色々な危険が潜んでいますので、入る場合はルールを守り、一人一人が安全を心がけましょう。

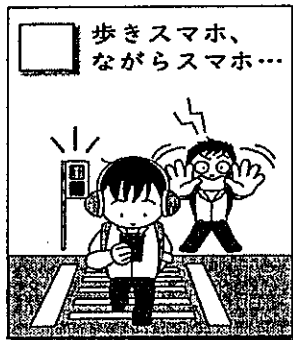
- ・ 水に入る前はしっかり準備運動をする。
- ・ 保護者や係員さんの指示を守る。
- ・ 水の中や近くでふざけない。
- ・ 時間を決めて休憩をとる。
- ・ 体調が悪い時は無理をしない。



海や川に出かけるという人もいるかもしれませんが「危ないところに近づかない」ということが最も大切です。急に流れが速くなったり、深くなったりするところがありますので、少しでも危険がある場合は、大人と一緒に決して入らないようにしましょう。「自分は泳げる」と思っている人ほど要注意です！！！！

夏休み・・・スマホの使い方に気を付けよう！

いつもより自分の時間ができる夏休み。スマホだけに時間を費やしてしまうことがないように、自分の依存度をチェックしてみましょう。



スマホ依存チェック！

☒ がついたら要注意！！



チェックがたくさんついている人ほど注意が必要です。休み中、無意識にスマホを握っていた・・・などということがないよう気を付けてくださいね。

大丈夫？？ その「日焼け」



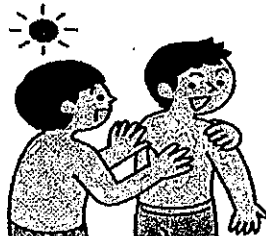
夏に日焼けをしてしまうのは仕方ないことですが、肌が真っ赤になったり、ヒリヒリしたりするのは「やけど」と同じです。太陽の日差しを避けることは熱中症対策にもつながりますので、意識して生活してください。

日焼けはやけど 紫外線対策を！

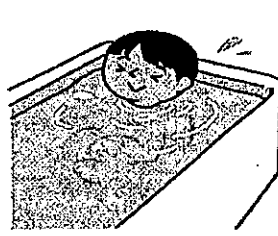
日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。

— 屋外で水着を着る場合は「ラッシュガードを着用する」などということも一つの方法です —