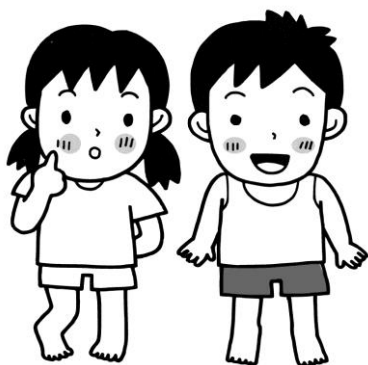


保健だより 7月

文責 波佐見高等学校保健委員会
平成29年7月19日発行

7月の中旬を過ぎ、暑さが本格的になってきたころ、いよいよ夏休みです。夏バテしないよう体調に気をつけて、勉強や部活など計画的に過ごしましょう。

肌着の大切さ！



梅雨が明け、暑さも本格的になってきました。強い日ざし、高い気温と湿度が厳しい夏！少しでも涼しくしたいですね。そこで普段、皆さんは肌着（下着）をつけていますか？「うす着のほうが涼しいからつけていない」という人は、実は損をしています。

肌着をつけていると、かいた汗を吸い取るので、つけないときにくらべて服の中の湿度が下がり、涼しく感じられます。また、汗のベタつきがおさえられて、あせもなど皮膚のトラブルにもなりにくく、体を清潔に保つこともできるのです。

汗には体の熱をさます役割がありますが、肌着をつけることでその効果をアップさせることができます。

熱中症のおとしあな

熱中症は「気温が高い」「日ざしが強い」などのときに起こりやすくなります。でも、「湿度が高い」「風通しがよくない」などのときには、部屋の中や日かげ、夜でもゆだんはできません。

また、睡眠不足だったり、疲れていたり、他の原因で体の具合が良くないときも注意しましょう。



補給のタイミングについては、のどの渇きを感じた時には、体内の水分が不足している状態と考えられるので、“予防”の意識を強くもつことが大切です。

外出する前、運動する前、就寝前など、いろいろな行動の前に水分をとるように心掛けていきましょう。

風邪は夏でもひきます！

かぜは冬にひくものとは限りません。かぜの原因となるウイルスは200種類以上ありますが、高温多湿である夏に流行しやすいものもあるのです。

予防のためには・・・

手洗い、人混みを避ける、タオルの共有を避ける、エアコンによる冷えを防ぐことなどが重要です。

夏季の水分補給の主なポイント

- ◇運動などで発汗が多い際には塩分補給も
- ◇少量ずつ、回数を分けてこまめに
- ◇糖分や炭酸は控え、水・お茶を中心に

あなたを守るのは、あなた—ネットトラブルにご注意—

待ちに待った夏休み。しかし、解放感にひたるあまり、さまざまなアクシデントが心配される時季でもあります。とりわけ近年では、スマホやSNSの普及にともない、ネット関連のトラブルが多発しています。

▲ウソや中傷の書き込み・拡散

▲プライベートな写真の流出

▲いたずらで撮った写真をアップ



これらは影響がネットだけにとどまらず、実生活、さらには身の安全をも脅かす危険性をもっています。興味本位や面白半分、また「目立ちたい」など安易な理由で実行することは絶対にやめてほしいです。

また、長期休みにネットで知り合った人と実際に会うなどしてトラブルが起こる例もあります。ネットの世界は、ときに私たちを過信や思い込みに陥れます。行動する前に、自分の心に「大丈夫？」と問いかけることを忘れないでくださいね。

充実した夏休みのために ～健康診断の結果から～



もうすぐ夏休み。部活で鍛える、計画的に勉強する、旅をする、趣味に打ち込む…。長い休みを前に、予定ややってみたいこと、それぞれに思い描いていることでしょう。

さて一方、4月からの健康診断で病気や体の異常が見つかった人には、早めの受診（検査・治療）を呼びかけています。せっかくの夏休み、病院通いではもったいない？ 本当にそうでしょうか。

すぐに受診して異常がないことがわかれば、不安を抱える時間を減らすことができます。もし治療が必要だとわかった場合でも、早期発見・早期治療により、症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高まります。

何を『充実』ととらえるかは人それぞれかもしれませんが、健康は確実に将来につながっていきます。あなたがつくる、あなた自身の“これから”を見据えて行動してほしいと思います。