



保健だより

大仙市立大曲中学校

R 5 . 7 . 19(水) 発行



明日から約1ヶ月の夏休みが始まります。皆さんはどんな夏休みにしたいと思っていますか。自分で決めた「長期休みだから出来ること」にchallengeしてみてくださいね。

継続したい夏の感染症対策として「体調が悪い場合は外出を控える」「石けんを使った手洗いをを行う」「好き嫌いをせず食事をし、早寝早起きで体調を整える」・・・といった行動を身に付けて欲しいと思います。

熱中症 & 汗臭さ 対策に! “濡れタオル” で水分をプラス

汗を拭くとき、どちらのタオルを使っていますか?

濡れタオル 乾いたタオル

実は、暑い夏には「濡れタオル」が効果的。

汗は皮膚から蒸発するときに、体の熱を奪って体温を下げます。汗に水分が加わると、蒸発する量が増え、熱をたくさん奪ってくれるのです。また、汗臭さの原因になる皮膚の細菌や皮脂も水分が絡め取ってくれます。

濡れタオルがなければ、汗拭きシートでも大丈夫。ぜひ「水分をプラスする」ことを意識してみてください。

熱中症対策 濡れタオル

水分足りている? 爪でチェックしてみよう!

爪で水分チェック

熱 中症を予防するために大事なことは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

保護者の皆さまへ

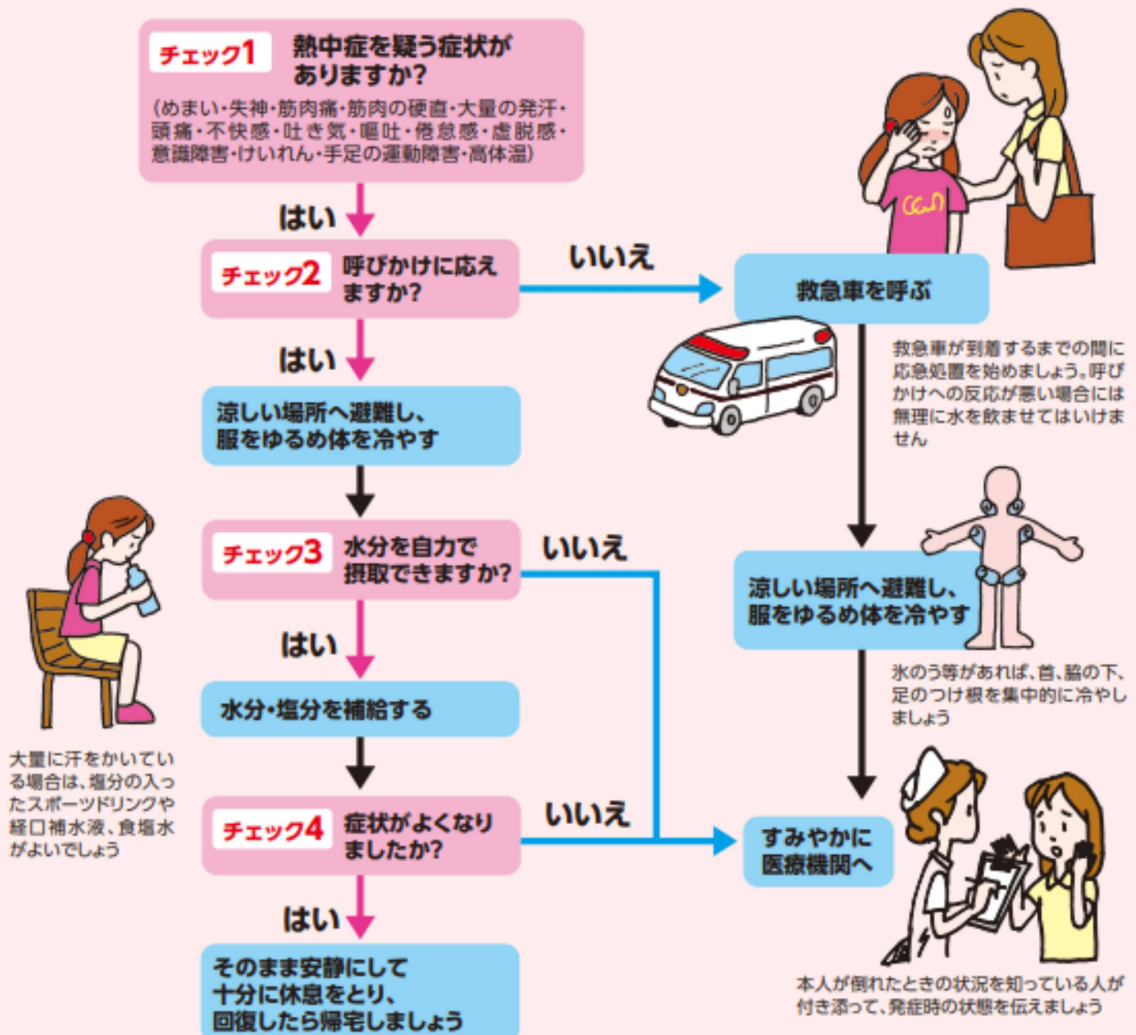
- ・今年度の健康診断結果一覧が添付されている「健康診断の記録」を配付します。ご覧になり表紙に捺印し、8/21(月)に学校へ返却をお願いします。検診の結果、疾病の疑いがある場合はすでに「受診のお勧め」を配付しています。夏休みを利用して完治するようお願いいたします。
- ・1. 3年生の血液検査結果は、学校医の木村靖和先生に確認していただき、受診の必要がある生徒にはすでにお知らせを配付しています。ご不明な点につきましては、保健室へご連絡くださるようお願いいたします。

→裏面 環境省 熱中症予防情報サイトより 「熱中症かも」と思ったら…誰でもできる応急処置

「熱中症かも」と思ったら... 誰でもできる応急処置

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。



熱中症の詳しい情報については、熱中症予防情報サイトをご覧ください
環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp>

