



ほけんだより



令和2年9月1日
川口市立上青木中学校
保健室発行



まだまだ続く暑さ。引き続き熱中症対策を忘れずに。

暑さと疲れに負けない

入浴術



暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか？
夏の疲れには「入浴」がオススメです。



温熱効果

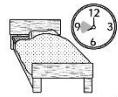


水圧効果

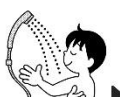


浮力効果

血行がよくなり疲労物質の除去 水圧でほどよいマッサージ効果 重力から解放されてリラックス



オススメは…
寝る1~2時間前



かけ湯



半身浴



洗う



全身浴

気温が高い日でも「肌着」が大切な理由。

＜ 肌を清潔に保つ ＞

体からは汗だけでなく汚れも出ます。肌着は汗や汚れを吸収するので肌を清潔に保つことができます。

＜ 体温を一定に保つ ＞

汗は肌着に吸収されることで蒸発しやすくなります。蒸発する時に体温が下がるので体温を一定に保つ効果があります。

＜ 肌着の交換で気持ち良く過ごせる ＞

汗を吸った肌着を脱ぎ、新しい肌着を着用することで、汗で濡

冷房病(クーラー病)に気を付けよう!!

8月は猛暑が続き、冷房なしでは過ごせない日々が続きました。上青木中の教室も冷房をつけ、授業を行っています。みなさんのおうちでも冷房を使用している人がほとんどだと思いますが、冷房のきいた部屋ばかりにいたり、室内外の温度差が激しかったりすると、体温調節を担っている自律神経のバランスが崩れて、様々な不調(頭痛・だるさ・食欲不振・体の冷え・下痢など)が生じます。冷房病を予防するには、

- 室温が27℃前後になるよう、設定温度に気を付ける。
- 直接、冷房の風が当たらないように、風向きを変えたり、上着を羽織ったりする。
- 冷たい物ばかり食べず、体を温める食事や飲み物をとる。
- ストレッチなどの軽い運動をしたり、お風呂に浸かったりして血行を良くする。

★さわやかな法則★



登下校中の水分補給も忘れずに。



＜ 9月の検診予定 ＞

9月2日(水)	発育測定	1.2時間目	1年生
9月3日(木)	発育測定	1.2時間目	2年生
	発育測定	3.4時間目	3年生
	耳鼻科検診	13:15	※選別者
9月9日(水)	発育測定	8:30	7組
9月17日(木)	歯科検診	9:00	1年生
9月18日(金)	内科検診	13:30	2-1.2-2.2-3.2-4
9月23日(水)	内科検診	13:30	3-1.3-2.3-3.3-4

※耳鼻科検診 選別者について …保護者記入の保健調票で耳鼻科欄に「聞こえが悪い」「よく鼻水が出る」「よく鼻がつまる」などにチェックが入っている生徒。かつ、耳鼻科での診断名(アレルギー性鼻炎、花粉症等)がない生徒を1年生を中心に選別しています。

＜ 保健室よりお願い ＞

部活動の朝練習、登校後、体育後は体育着が汗でびしょりの生徒がたくさんいます。その中で濡れた体育着のまま冷房の効いた教室で授業を受け、汗が冷え腹痛を訴える生徒がいます。朝練習は部活動のTシャツを着用する、体育着の替えを持って来る、肌着を着用する(汗をかいたら肌着の交換)など工夫をし、お腹が冷えないようにしてください。