

# 元気が一番！



川口市立高等学校 保健室

令和4年7月7日発行 No.4



梅雨が明け、非常に暑い日が多くなってきました。熱中症を防ぐためにも、規則正しい生活習慣を心がけましょう。期末テストが終わり、もう少しで夏休みです。残りの1学期も、元気に過ごせるようにしましょう。



## 健康診断が終了しました！

4月から続いていた健康診断がすべて終わりました。受診のお知らせを受け取った人や、未受診の検診がある人は、早めに医療機関を受診してください。健康な身体は、学校生活の基盤となるものです。元気に日々の活動に取り組めるように、ぜひこの機会に受診をお願いします。また、学校の健康診断はスクリーニングですので、医療機関で受診した結果、異常なしと診断される場合もあるかと思いますが、ご了承ください。



## 歯科健診の結果です！

5・6月に実施した歯科健診の集計ができたので報告します。「歯周疾患」は重度の歯垢・歯肉の炎症があった人を集計しています。「歯石」とは、歯垢(磨き残し)が固まったものです。括弧内の割合は、年次ごとの割合になっています。配布した通知を確認し、受診の必要が「あり」になっていた人は、必ず歯科へ行って診てもらってください。

年次	う歯〈むし歯〉	歯周疾患	歯石
1年	77 人 (19%)	24 人 (6%)	51 人 (13%)
2年	62 人 (16%)	22 人 (6%)	61 人 (15%)
3年	78 人 (17%)	3 人 (1%)	133 人 (28%)



## その状態で運動すると…熱中症の危険あり！

**1** キケン！過度な運動

運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10～15倍です。

体内の熱は、汗が蒸発するときに一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

**2** キケン！体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経(交感神経・副交感神経)がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



**3** キケン！水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。

運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

**熱** 中症は“湿度”にも注目！

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

# 日焼け後のケア、正しくできていますか？



日差しが強い日が多くなってきました。登下校や体育の授業、部活動など、屋外で活動する機会はたくさんありますが、日焼け対策はできているでしょうか？日焼けを防ぐためには、**日焼け止めをこまめに塗る**ことが大切です。しかし、塗り忘れて日焼けをしてしまった！という人のために、今回は日焼け後のケアについてご紹介します。

## Q. 日焼けした後の肌って、どうなってるの？

A. 日焼け直後の肌は「**軽いやけど**」のような状態になっています。肌の赤みや、ひりひりとした痛みが特徴です。ひどい場合には、水ぶくれや腫れなども現れます。数日後には色素沈着が起こり、肌が黒くなります。

## Q. 日焼けした肌を何もせずに放置するとどうなるの？

A. 「シミ」「しわ」「たるみ」など、肌の老化が加速します。肌の老化の原因は、加齢が2割、紫外線などが8割です。日焼け後は、できるだけすぐに適切なケアをしましょう。水疱ができるほど重症な場合は、皮膚科へ行きましょう。

## Q. すぐにケアって、いつまでに？

A. できるだけ早い方がいいというのはもちろんですが、特に日焼け後「**約72時間以内**」が重要です。これは、日焼けをしてから色素沈着が始まるまでの時間といわれています。



## Q. 適切なケアの方法とは？

- A. ①**しっかり冷やす**…日焼けは「やけど」と同じような状況なので、まずは**よく冷やす**ことが大事です。流水や濡らしたタオル、氷、保冷剤などで冷やすとよいでしょう。氷や保冷剤は直に当てずに、タオルに包みましょう。
- ②**入浴はぬるめのシャワーのみ**…肌の赤みや痛みがひくまでは、痛みを感じない程度のぬるめのシャワーのみにしましょう。痛みが治まった後でも、ぬるめの温度で短時間の入浴にしましょう。
- ③**やさしく洗顔する**…摩擦も肌の負担になるので、**時間をかけすぎずにやさしく**洗いましょう。
- ④**化粧水で保湿をする**…日焼けした肌はとても乾燥しているので、化粧水で**十分にうるおいを与えてください**。化粧水をつける時は強く叩かず、やさしく丁寧になじませましょう。コットンなどでパックをするのもおすすめです。また、使用量が少ないと保湿効果も下がるので、適量を守りましょう。
- ⑤**乳液やクリームを塗る**…化粧水だけでは水分が蒸発してしまうので、乳液やクリームで**水分に蓋を**しましょう。
- ※日焼け後のケアには、肌への負担が少ない低刺激のアイテムを選びましょう。

## Q. 日焼けした皮膚がはがれてきたけど、どうしたらいい？

A. 無理にはがすと、色むらやかゆみ、肌荒れにつながります。**保湿をしながら、自然にはがれるのを待ちましょう**。



# 雷の音が聞こえたら・・・

夏は、急な雷雨に見舞われることが多い季節です。外出していたら急に雨が降ってきて、大変な思いをしたことがある人もいるかと思います。このとき、気を付けてほしいのが「雷」です。雷による事故は、命にかかわり非常に危険です。もし、雷の音が聞こえてきたら、私たちはどうするべきでしょうか？

## ⚡雷から身を守るポイント⚡

### ①**まずは近くの建物の中へ逃げる！**

→屋根の下に行くだけでは危険なので、必ず建物（特に鉄筋製）の中に入りましょう。乗り物内も安全です。

### ②**近くに建物がない場所では、高いものから離れる！**

→木の下など、高いものの近くには絶対に行ってははいけません。4m以上は距離を取りましょう。

### ③**「雷じゃがみ」をする！**

→頭をなるべく低くして、かかとを浮かしてじゃがみしましょう。耳もふさぐとなお良いです。



↓頭を低くする

