

ほんだよ 7月号



日間賀中学校 保健室 令和4年7月

7月7日は何の日ですか？みなさん「七夕」を思い浮かべたのではないのでしょうか。七夕でもありますが、7月7日は、「小暑しょうしょ」という日でもあります。小暑とは、「これから本格的な暑さが来ますよ」という合図の日です。「熱中症」に注意をして暑い夏を元気に乗り越えましょう。

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



汗は、体温を下げたり、体内の老廃物を外に出したりと、大切な働きをしています。でも、この汗にも“いい汗”と“よくない汗”があることを知っていますか？

いい汗は、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ります。“いい汗”をかくためのポイントは「慣れ」です。こまめに汗をかいていると、塩分やミネラルを吸収する働きが向上していきます。反対に、エアコンがきいた部屋にこもり、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臭いのある“よくない汗”になってしまいます。

冷やしすぎはNG！冷房病



「冷房病」(または「クーラー病」)という言葉聞いたことがありますか。暑い時期に冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来したりすることで、体温を上げる働きをもつ『交感神経』と体温を下げる働きをもつ『副交感神経』とのバランスが崩れ、その結果、自立神経がうまく機能しなくなり体にいろいろな不調が現れる状態のことをいいます。

冷房病にならないようエアコンの使いすぎには注意をしましょう。

◆主な症状

疲労感、肩こり、頭痛、腹痛、腰痛、
下痢、便秘、月経不順、食欲不振など



◆対処法・予防

- 室内と室外の気温差をなるべく小さくする
- 冷風が体に直接当たらないようにする
- 習慣的な軽い運動で体温調節機能を刺激する
- お風呂で温めの湯に入って温まる



水泳

が始まります！～こんな病気に気をつけて～

●プール熱(咽頭結膜熱)

「夏かぜ」の一種で、プールの水を介して感染することがあるため「プール熱」と呼ばれます。39℃以上の発熱、のどの痛み、目のかゆみ・痛み・充血、涙など結膜炎の様な症状が数日～1週間くらい続きます。頭痛や食欲不振が見られることもあります。

感染したら、発熱、咽頭炎、結膜炎などの主要症状がなくなってから2日を経過するまでは出席停止です。自宅で安静に過ごしましょう。

●アタマジラミ

頭部に寄生し、血を吸われた箇所にかゆみが出ます。清潔にしているにもかかわらず寄生されることがあります。プールの前に一度おうちの人にみてもらいましょう。

これらの病気はいずれも、プールでの活動に関連が深い感染症ですが、共通する感染症対策として『タオルを共用しないこと』が大切です。

忘れ物をしないよう、しっかりと身支度を整えタオルの共用はしないようにしましょう。

第3回 メディアストップデー結果

6/14(火)に小学校と共に第3回メディアストップデーを行いました。テスト週間のスタートでしたが、サッカー日本代表のチュニジア戦が行われていた日でもあったため、サッカーファンが多く5月よりも達成者が少なかったです。次回は7月6日(水)です。

【前回の結果⇒中学校全体:26人(59.1%) 1年生:3人(33.3%) 2年生:9人(50.0%) 3年生 14人(82.4%)】

20時までメディアストップできた人

中学校全体

18人
(40.9%)

1年生

7人
(77.8%)

2年生

6人
(33.3%)

3年生

5人
(29.4%)



スクールカウンセラー 大八木 茉妃 先生

7月来校日:7、14日(木)

9月来校日:8、15、22、29日(木)

1学期も残すところあと1か月です。この4か月で勉強や友人関係、家族のこと、自分の身体のことについて悩んだことはありませんか？なにかあれば一人で抱え込まず、いつでも周りの先生や大八木先生を頼ってくださいね。

