

ほけんだより

平成28年7月 清風学園

夏の朝早い時間に咲く朝顔。朝顔のつぼみは夜の暗い時間を過ごさなければ、開花しないそうです。睡眠時間が少ないと、元気に過ごせないのは人間も同じ。夏休みだからといって夜更かしせずに、朝顔のようにしっかり寝て、早起きしましょう。



飲み残しに注意!!

軽くて持ち運びしやすく、ふたが閉められるペットボトルは、暑い季節の水分補給に便利なアイテムですね。でも、中身が残った状態での取り扱いには、ちょっと注意が必要です。

！ 破裂に注意 ！

少量でも中身が残っていると、ペットボトル内部の圧力が高くなり、突然破裂することがあります。特に、直射日光のあたる場所や閉めきった車内・室内など、高温になる場所での取り扱いやすいので気をつけましょう。

！ 食中毒に注意 ！

直接、口をつけて飲むため、口の中の雑菌が入って繁殖することがあります。なるべく早く飲みきりましょう。



これはすべて間違い! 紫外線対策

- × 夏しか紫外線対策をしない
- × 曇りの日は紫外線対策をしない
- × 車の中では紫外線対策をしない
- × 近所の外出は紫外線対策をしない
- × いつも強めの日焼け止めを使う

- * 紫外線は4～9月に年間の70～80%の量を照射します。春も要対策。
- * 薄い雲なら80%の紫外線が通過。また車のガラスも紫外線を通します。
- * 少しの外出と思っても紫外線量は1日をとおして蓄積されます。
- * だからと言って常に強めの日焼け止めを塗ると皮膚の負担が大きいです。

場面にあった日焼け止めで、神経質になりすぎず上手な紫外線対策を。

部活での熱中症に注意!!

部活動の中でも、熱中症が多く発生しているのは、野球・ラグビー・柔道・サッカー・剣道などです。

- 屋外でするスポーツ (特に集団)
 - ・個人の条件 (・体力がない・肥満傾向など) や体調 (・寝不足・体調不良など) に注意しましょう
 - ・具合が悪くなったときに、気軽に言い出せる雰囲気を作りましょう
 - ・お互いの体調に注意して声を掛け合しましょう
- 屋内でするスポーツ (特に防具や厚手の衣服を着る)
 - ・休憩の時には、衣服を緩めたり、防具をはずして熱を逃がしましょう

昔の人の暑さ対策

エアコンがなかった一昔前。どうやって涼んでいたのかな? おばあちゃんから学んでみよう!

昔の知恵① 打ち水

朝や夕方、日陰に水をまくのよ。水が地面の熱を奪って涼しくなるの

昔の知恵② 風鈴

風鈴の音をきくと、自然の風を感じて、涼しい気分になるわ

昔の知恵③ 夏野菜

きゅうり、トマト、ナスなど夏野菜はからだを冷やす効果があって、夏バテ予防にもなるのよ

この夏は、エアコンをガンガンにつけず、昔の知恵で涼んでみよう。

アトピーと汗の意外な関係

「アトピー性皮膚炎は汗をかくとひどくなる」とこれまで常識のように言われてきました。でもその汗が、皮膚を正常に保つために必要だという見方が強まっています。

● 「発汗」と「かいた後の汗」 ●

発汗すること自体は良いことですが、その汗を放置するとかゆくなります。つまり、大切なのは「かいた後の汗」のケア。

特に炎症が起きやすい部分の汗を水道水で洗い流す、おしぼりで拭くなど、適切な対応ができるなら、汗はこわいものではないのです。

室内も危ない! こんな所でも熱中症に注意!

「太陽に当たらないから、熱中症にはならないでしょ」は大間違い。こんな所でも熱中症の危険性があります。

注意場所1 体育館



風通しが悪い体育館では汗が蒸発しにくく熱中症が起こりやすい!

注意場所2 プール



水中では、汗をかいていることに気づきにくく、脱水症状が起こりやすい!

こまめな水分補給と、涼しい場所での休憩を心がけましょう。