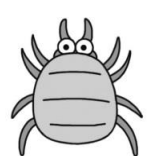


ほけんだより8月 夏休み号

平成30年8月 清風学園


夏の青空にくっきり映える向日葵（ひまわり）。黄色い花の向きはいつも太陽を追っているのだと思っていたら実は違って、それはつぼみまでの話。成長すると、自分が決めたほうを向いて動かないそうです。なんだか成長期のみなさんみたいですね。夏休みはふだんできない経験もたくさんして、成長した凛々しい姿を2学期に見せてください。

マダニに注意



山や草むらなどに生息し、人や動物の血を吸うマダニ。痛みやかゆみがありなく、かまれていても気づかない場合もあります。しかし、マダニを介して重篤な感染症にかかることもあり、注意しなければなりません。そこでキャンプやハイキングなどに出かけるときは、肌を露出しない服装にします。また、もしマダニにかまれていることに気づいても、無理に引き抜いてはいけません。マダニは皮膚にしっかりと食いついているため、マダニの一部が皮膚内に残ってしまうことがあるからです。医療機関で除去してもらうようにしましょう。


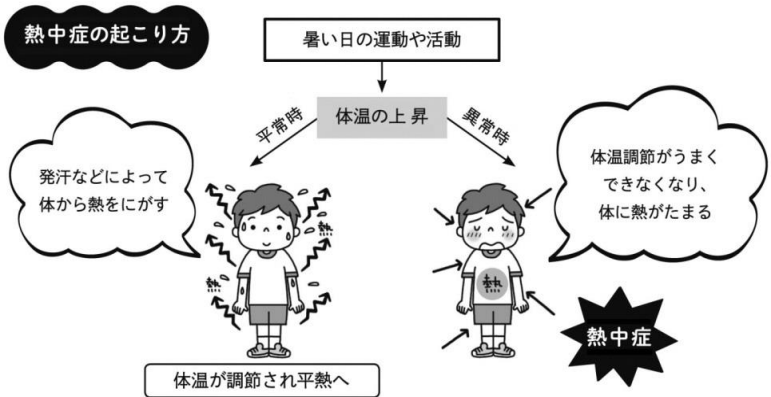
虫刺されを防ぐ 服装のポイント





- 帽子**
黒い髪を隠してハチを防ぐ
- 長袖・長ズボン**
肌の露出を少なくする
- 靴**
露出の多いサンダルはさける
- 袖口・えり口**
服の中に入れてこないよう、閉まっているものがよい
- ズボンのすそ**
靴下の中に入れてマダニを防ぐ

熱中症が起こりやすいのは？

気温や湿度が高い、風が弱い、日差しや照り返しが強いつきは、皮膚の表面から外へ熱が逃げにくく、汗の蒸発も十分でないため、体温がうまく下がらなくて体に熱がたまってしまいます。また、梅雨の晴れ間など急に気温が上がったときも、まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症が起こりやすいです。さらに、睡眠不足だったり、感染症や下痢などで本人の体調がよくない場合にも注意が必要になります。





熱中症の症状と対応

重症度	軽症	重症
重症度		
症状	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の汗など	頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい、軽い意識障害など
対応	◎涼しい場所（風通しのよい日かげ、クーラーがきいた部屋など）へ移動する ◎衣服をゆるめ、水をかけたり、ぬれタオルを当てて扇風機で風を送るなどして体を冷やす ◎水分と塩分（スポーツドリンクや経口補水液など）を補給する ◎意識がないときはすぐに救急車を呼ぶ また、自分で水分がとれないときや症状が改善しないときも医療機関へ運ぶ	

熱中症を防ぐために

- 帽子などで直射日光をさける
- こまめに水分をとる（汗をかいたら塩分も一緒にとる）
- 涼しい服装をする（吸湿性や通気性のよい素材などを選ぶ）
- 外で活動するときは途中で休憩をとる（無理をしないことが大切）
- 日頃から体調を整える（十分な睡眠、バランスのよい食事など）



鼻を大切に…8月7日『鼻の日』

呼吸をしたり、においをかいだり、私たちの大事なからだの一部である「鼻」。だからこそ、みなさんのふだんの様子を見て「これはなおしてほしいな〜」と思うことがあります。それは…?

鼻のかみ方

- 両方いぢどにかんだり、いきおいをつけて力いっぱいかんだりすると、鼻だけでなく、つながっている耳もいためてしまいます。**
- 片方の『小鼻』（鼻のふくらんでいるところ）をおさえて穴をふさいでから、もう片方をゆっくりと、こきざみにかみます。**

鼻血の止め方

- 上を向いたり、首の後ろをたたくのはダメ。また、もしのどに血が流れこんでも、飲みこまないようにしてください。**
- 顔をうつむきぎみにしてすわり、指で小鼻を強めにつまみます。そのまま5〜10分くらい、血が止まるまで待ちましょう。**

まだあるよ 夏休みの宿題

保健室からも、みなさんに夏休みの宿題があります。

- 病院に行っておく**
健康診断で「受診のおすすめ」をもらったのに、まだ病院に行っていない…という人は、時間のある夏休みに治療を終わらせましょう。
- 生活リズムを整える**
休みの間も、学校がある時と同じ生活リズムで過ごしましょう。カーテンを開けて朝日を浴びれば、体内時計がリセットされて順調な1日をスタートできます。
- 健康目標を立てる**
1日に3回歯みがきをする、毎日欠かさず朝ごはんを食べるなど、この夏休みは自分で健康目標を立てましょう。毎日続ければ、ますます元気に新学期を迎えられますよ。

夏のお風呂タイム



- 汗をかくことで暑さになれます
- お湯の温度は40℃くらい
- からだもよく洗ってせいけつに
- 血のめぐりがよくなりつかれがとれます
- 半身浴で少し長めにはいるのがおすすめ（20分くらい）

木かげを歩こう

気温30℃

- 木かげ（日かげ）30〜32℃
- 日なた路面からの照り返しにより、50℃ちかくなることもある



目の健康のためにスマホやタブレットと上手に付き合おう

- 画面を目に近づけすぎない（30cm以上は離す）
- 長時間、使い続けない（30分連続で使ったら休憩する）
- ブルーライト対策をする（カットするフィルムやメガネなどを使う）
- 夜、寝る前には使わない（ふとんの中で見ない）
- 使用中、意識してまばたきをする

