

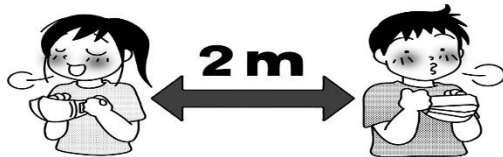
保健だより 7月

令和3年7月14日
横浜市立平戸中学校
保健室

いよいよ、来週から夏休み入ります。夏休み中も生活リズムを崩さず、新型コロナウイルス感染症・熱中症の対策をとり、元気に夏休みを過ごしましょう。
特に、マスク着用中はのどの渇きに気がつきにくくなります。こまめな水分補給、周りに人がいないときは、マスクを外すなど工夫しましょう。

コロナに負けない！ 暑さに負けない！

マスクをはずせる距離を保とう！



SOCIAL DISTANCE

いつも以上に水分補給！



のどがかわいたと感じる前に！

涼感グッズ フル活用！



無理しない！

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう

冷やしすぎはNG！ 冷房病

冷房病（または「クーラー病」）という言葉も、みなさんも一度は聞いたことがあるのではないかと思います。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ます。その結果、うまく機能しなくなり、体にいろいろな不調が現れることをさせています。

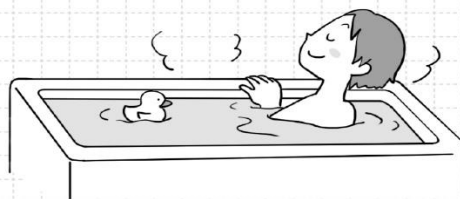
◎主な症状

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・予防法

- ・室内と室外の気温差をなるべく小さく
- ・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
- ・お風呂でぬるめの湯に入って温まる



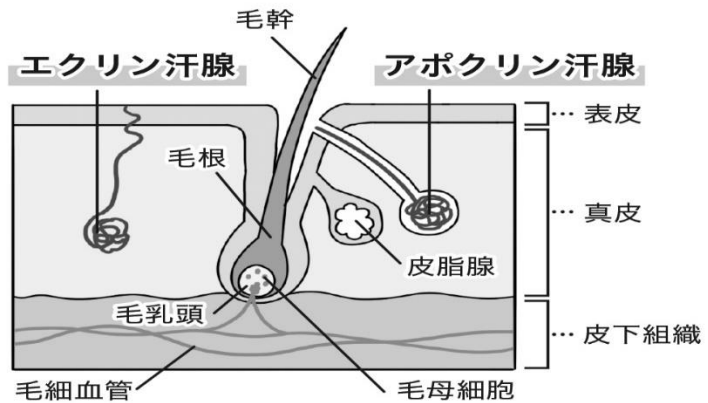
冷房中も換気を忘れずに



じんわり、だくだく、汗について

汗、どこから出ている？

私たちの体（皮膚：体毛の周辺）は図のようになっていて、汗は「**エクリン汗腺**」「**アポクリン汗腺**」という2つの汗腺から分泌されています。



汗の重要な働きとは？

暑さが厳しい日や激しい運動の後は、汗がいっぱい出ますね。私たちの体は、外気温の上昇や運動で熱をもつと、その熱を体外に逃がして、**体温を一定に保とうとする働き**があります。具体的には、**分泌された汗が蒸発する際に体の表面の熱を奪っていく（気化熱）**ことで、体が熱くなりすぎること



汗をかいたら？

- ・そのままにしておくと体が冷えてしまいます。**清潔なタオルやハンカチでしっかりふき取りましょう。着替えの準備も大切です。**
- ・汗をかいた分、**水分と塩分**が体から失われています。**こまめに補給**を心がけましょう。とくに、汗をたくさんかいた後は**塩分補給**を忘れずに。
- ・「汗くさい」原因は、汗に含まれている**脂肪酸**などの成分と皮膚の常在菌です。**お風呂・シャワーで洗い流し、皮膚の清潔を保ちましょう。**

ほけんしつ ☆保健室から☆

毎日、「健康観察票」のご協力ありがとうございます。健康観察票は、夏休みも実施します。休み中も毎日検温を行い、健康観察をお願いいたします。

夏休み中もお子様やご家族が、**新型コロナウイルス感染症に関する検査（PCR検査等）**を受けた場合、**濃厚接触者**として経過観察を指示された場合、**新型コロナウイルス感染症**と診断された場合、は学校にご連絡ください。よろしくお願ひいたします。

※学校閉庁日 8/10～8/13は、お子様の新型コロナウイルス陽性判明についてのみ
横浜市教育会南部学校教育事務所 843-6408

平日8:30～17:15の間におかけください。