

ほけんだより 7月

令和元年7月1日
鹿児島県立德之島高等学校
保健室

梅雨明け間近となりました。

これから夏本番。汗の始末や熱中症予防をしっかりと行って、徳之島の暑い夏を乗り越えてくださいね。

夏の健康に十分気をつけて



自律神経が
乱れる原因
になります

からだやおなかを冷やしすぎない

- 冷たいものを食べすぎたり飲みすぎたりしない！→胃腸の働きが弱くなります
- お風呂はシャワーで済ませず、湯船につかることを心がける！→37～39℃の温度

エアコンに頼りすぎない

- 設定温度は下げすぎない！
→外気温との差は5℃以内
- 風を直接体に当てない！
- 寝るときはタイマーを使う！

熱中症の予防を

- こまめな水分補給
- クエン酸で疲労回復！
→レモンや梅干し、オレンジなど
- 体調が悪いときは無理をしない

感染症に要注意

- 夏でも手洗いうがいの徹底を！
→今年は夏風邪が流行中
- タオルの共有をしない！
→湿ったタオルやハンカチは細菌の宝庫

☆ 夏休みは治療のチャンスです！健康診断後、「治療のお勧め」を受け取った人は早めの受診を！

川や海のレジャーに十分気をつけて！

これからの時期、海や川で遊ぶ生徒も多いと思います。慣れているからと過信しないで、安全面に十分気をつけてくださいね。

海や川に転落したら合言葉は“UI TEMATE”

自分が
転落した時

もがいたり大声を出したりすると、体が沈んで溺れてしまいます。仰向けで、顎を上げて大の字になって「浮いて待て」です。顔さえ水面から出れば、十分呼吸ができます。



誰かが
転落した時

助けようと飛び込むのはNG。溺れた人を助けようとして飛び込んだ約4割の人が、溺れると言われていきます。冷静に「仰向けで浮いて待て」と伝え、ペットボトルなど水に浮く物を投げて119番通報を！



「レストスピラ症」に注意！

温暖な地域の川で発症する感染症の一つです。川遊びをするときは、気をつけてください。

【症状】

発熱・筋肉痛・下痢・嘔吐など、インフルエンザによく似た症状です。川で遊泳した後、3～17日後に発症します。

【気をつけること】

- ① 擦り傷など、ケガをしているときは遊泳を控える。
- ② 川でケガをしないように気をつける。
- ③ 川の水を飲まない。
- ④ 症状が出たときは、医療機関を早急に受診して、川へ入ったことを伝える。

香害ってなに？



汗が気になる季節となってきました。皆さんの中には、「汗の嫌なにおいを抑えたい!」「いい香りを楽しみたい!」と、エチケットとして制汗剤や汗ふきシートなどを使ったり普段より柔軟剤を多めに使ったりしている人が多いと思います。周りに配慮して使っていると思いますが、それが近くの人を苦しめることにつながっているかもしれません。

制汗剤や柔軟剤には香料や化学物質が含まれています。こうした「香り付き製品」は、人によってはくしゃみや鼻水、頭痛や全身の倦怠感などアレルギー反応の原因につながる場合があります。

これらの健康被害は「香害」と呼ばれ、被害があってもなかなか言い出せない人もいます。



香りの感じ方や程度は人それぞれです。その香りが本当に必要か考えてみてくださいね。



スマホ依存症に なっていませんか?

先日、WHO がオンラインゲームやテレビゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を新たな依存症と認定しました。

ゲーム障害は、ゲームをしたい衝動が抑えられず、日常生活よりもゲームを優先して健康を損なう問題が起きてもゲームを続けてしまう特徴があります。最近、メディアでスマホの影響による「斜視」も問題視されています。皆さんは、1日何時間くらいスマホなどを使っていますか？

前期課外の後、長期休業に入ります。せっかくの休みなので、スマホの時間を読書やお手伝いなど、日頃できないことに使ってみてはどうですか……。



毎日SNSを使っているあなた こんなことをしていませんか?

スクショ 回し

一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可無く他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によってはトラブルになることもあるので、要注意です。

個人情報 の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活動などを公開していたら、個人の特定は簡単にできます。その情報から、個人情報が漏れてしまうこともあるので、要注意です。

SNS のやりとりが増える夏休み。

自分も友だちも傷つけることが無いように、最善の配慮を!