



平成 27 年 7 月 1 日
南陵中学校 保健室
No. 5

7月の保健目標 夏を健康にすごそう



【雷に注意！】

もくもくと空一面に黒い煙が立ちこめ、激しい雨と雷鳴・・・夏は突然の雷雨にあうことがあります。「落雷」とは、雲と地上の間で発生する放電ですが、人体への影響も大きい現象です。

【安全な場所】

自動車・列車・飛行機などの乗り物の中
鉄筋コンクリート製の建物の中
※ただし、金属部品や電気機械にふれていると感電することがあります。



雷鳴が
聞こえた
ときは...



運動場、テニスコート、屋外プールなどは、雷が落ちやすいところです。屋外にいるときは、すぐ、**建物の中に避難**しましょう。バットやラケットなどの運動用具は、必ず、その場において逃げてください。**近くに建物がないときは、なるべく姿勢を低くして、両足をそろえてしゃがみます。高い木のそばは、危険**です。雨が激しくても、雨宿りはやめて離れましょう。

黄色ブドウ球菌
とびひの原因菌は
鼻の穴の中に
たくさんいます。



その指で、あせもや虫刺されをかいたら...
「とびひ」になっちゃうよ!

まずは
刺されない
ように。

虫よけ



長ズボン

蚊取り線香

かきむしってはいけません！

刺されてしまったら、
・洗い流す
・アイシングをする
・かゆみ止めをぬる

夏の皮ふトラブル

汗だまり部分、



首まわり、関節の内側、ズボンや下着でしめつけられるところ...

まめに
ふいてね。



しめつけの少ない服、風通しのよい服を選んで着るようにしよう

うっかり **や** 焼 き すぎ ！ ？



冷たいタオルでとにかく冷やそう！

水ぶくれができてしまったらつぶさずに病院へ！

まちがいさがし 7



暑熱順化

…暑熱順化（しょねつじゅんか）とは、暑さに体が適応した状態

順化すると汗腺の機能が高まる。

汗が出て行くときに、汗腺でナトリウムが再吸収される。

その結果、塩分の少ない「サラサラの汗」が出るようになる。

体温の上昇を察知して、汗が出るタイミングが早くなる。

発汗後の水分補給で体液量の回復も早まる。



かつては、誰でも梅雨の間に暑さにさらされ自然に順化できていましたが、冷房のある環境で過ごすことが増えた今は、順化するための対策が必要です。



入浴は、湯船につかり、汗をかくと効果的です。
ウォーキング、自転車など、有酸素運動が有効です。

7月1日～31日は
「熱中症予防強化月間」です。

暑い時は、
無理をしない！

のどの渴きを感じる前に
水分補給！

いい汗かこう！
水分補給忘れずに！

