



香川県立高松養護学校
保健室
令和4年7月号

夏の暑さが厳しい時期になりました。新型コロナウイルス感染対策を引き続き実施していくと共に、これからは、水分補給もしっかりして夏を元気にすごしましょう。

また、健康診断で「結果のお知らせ」や「受診について」のプリントを配布されたお子さんは、夏休みなどの長期休みを利用して早めの受診をお願いします。



7月の保健行事

月 日	項 目	対 象
7月1日(金)	体重測定	中学部
7月4日(月)	体重測定	小学部
7月5日(火)	体重測定	高等部
7月12日(火)	生徒保健委員会	対象者



🌸... スクールカウンセラー来校日 🌸...🌸

7月6日(水) 13:30~17:00

7月22日(金) 9:00~11:30

8月26日(金) 9:00~16:00

いけのうみ な
池 上 美奈先生によるカウンセリングがあります。

ご希望される方は保健室までお声がけ下さい。



☆夏の肌トラブルに注意しよう！

○日焼け

太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。重症になると水疱ができます。

日焼けをしてしまったら、まずは流水やぬれタオルなどで冷やしましょう。クリームを塗って保湿をすることも大切です。水疱になった場合はむやみに破らず、そのままの状態皮膚科を受診しましょう。

○虫刺され

刺されたところから虫の唾液や毒が皮膚に入り炎症が起こります。

虫に刺されたら、こすらず流水でよく洗いましょう。かゆみや痛みがひどい時、気分が悪い時は病院を受診しましょう。

○あせも

肘や膝の裏、首など汗のたまりやすいところで、汗腺(汗の出口)がつまって起こります。

あせもになったら、かきむしらず、こまめに汗を拭いたりシャワーを浴びるなどして、肌を清潔に保ちましょう。



熱中症 かもしれません

その症状

めまい、顔のほてり



こむら返り



だるさ、吐き気



高体温



一緒にじゃないから一緒に予防を

大人の体をぎゅっと小さくしたのが子ども…ではありません。

子どもの体は大人に比べ…

- ・心拍数は約1.5倍
- ・体内の水分量の割合は1.3倍
- ・地面から受ける照り返しは+3℃

たくさんの水分が必要なのは、失う水分も多いのです。



だから、一緒に熱中症予防

こまめな水分補給を忘れないでください。のどの渇きをうまく伝えられない子もいるので、朝起きたときやお風呂の前など水分補給のタイミングを決めておきましょう。



熱中症予防のポイント

- ・早寝早起きで睡眠をしっかりとりましょう。
- ・栄養バランスのよい食事をとりましょう。
- ・軽い運動をして汗をかきましょう。
- ・エアコンで温度・湿度を調整しましょう。
- ・喉が渇いていなくても、時間を決めて水分補給をしましょう。
- ・帽子や白い服を着るなどして、日差しや熱を避けましょう。
- ・暑い時は、首や脇を保冷剤や冷たいタオルで冷やしましょう。

夏は熱中症の予防のため、マスクが必要な場面（体育、登下校など）では、マスクを外すことを推奨します。手洗いや「密」の回避など基本的な感染症対策を継続していきましょう。

厚生労働省・文部科学省より

動物も汗をかくの？

人間と同じように汗をかく動物はどれでしょう？

① ネコ ② カメ ③ ウマ



答えは…①と③

人間・ネコ・ウマの共通点は「ほ乳類」なこと。ほ乳類はみんな、汗をかくことで、体温をいつも同じくらいに保っています。特に、人間とウマは汗っかきで有名。ウマは人間と同じように、体中に汗をかく珍しい動物です。しかも、白く泡立つ汗をかくんだとか。

一方、ネコは足の裏にちょこっとだけ汗をかきます。ちなみに、カメは周りの温度に合わせて体温を変えるので、汗をかかなくてもいいのです。

