

ほけんだより 7月

市立浦和高等学校
保健室
令和8年7月8日

今年の梅雨はしっかり雨が降る梅雨になりましたね。ジメジメとした気候は、心も身体も疲れやすくなります。自分なりのリフレッシュ方法を見つけて、日本の四季を楽しめる人になれるといいですね。

さて、期末考査も終わり、夏休みがもう目前に迫ってきています。部活に勉強に忙しい夏休みを送る人が多いのではないのでしょうか。熱中症対策をしっかりして充実した夏休みを過ごしてください。

水分補給はこまめに!

★飲むとよいタイミングは、
起床時、運動中やその前後、
入浴の前後、就寝前など



★1回に、コップ1杯程度
(大量に飲みすぎない)

のどが渴いたと感じる前に飲むことが大切です!

もうすぐ
球技大会!



すり傷

すぐに水道水で
よく洗い流す



洗ったあとに消毒をして、出血
のひどいときはガーゼや包帯を
します。重傷の場合は病院で診
てもらいましょう。

爪が割れた! はがれた!!

すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。
元の位置に戻して固定します。
全部はがれてしまうなど、ひどいときは病
院で診てもらいましょう。

すぐに石けんと水で洗います!

蜂に刺された

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬
をぬります。はれていときは冷やします。
20分ほど様子を見て、気分が悪くなるとき
は病院へ行きましょう。

ねんざ
だぼく
つきゆび

すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいて
うちに、はれがひどくなってきて治りが悪く
なります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合は
すぐに病院へ行きましょう。

軽傷でも痛む
うちは運動を
ひかえましょう。

鼻血

鼻をつまんで
下を向く!



上をむいたり、横になったり、
ちり紙をつめたりはしません。
なかなか止まらないときは鼻
の上部を冷やします。

夏の水分補給 何を選ぶ?



大量発汗
あせびしょびしょ



日常生活
のんびり



体調不良
ぐあいがある

スポーツドリンク



塩分補給
糖分でエネルギーも補給

水・麦茶



塩分も糖分も
あまり必要ない時に

経口補水液



はやい吸収で脱水予防

〇×クイズで、紫外線について知ろう

第1問

紫外線の種類は「UV-A」「UV-B」の2種類である。
〇か×か?



こたえ: × もうひとつ、最も有害といわれる「UV-C」があり、全部で3種類です。ただし、「UV-C」はオゾン層で吸収されて地表には届きません。ちなみに、「UV-A」は肌の奥に、「UV-B」は肌の表面に、ダメージを与えます。

第2問

曇りの日でも紫外線対策が必要である。
〇か×か?



こたえ: ○ 紫外線量は、薄曇りの場合は快晴の日の約8~9割、曇りの場合は約6割、雨の場合でも約3割といわれ、晴れていなくても対策が欠かせません。とくに「UV-A」は、雲や窓ガラスも透過しやすいという性質があります。

第3問

日焼け止めは1回塗れば一日中、効果がある。
〇か×か?



こたえ: × 時間が経つにつれ、汗やこすれなどによっても落ちてくるので2~3時間ごとに塗り直す必要があります。ちなみに、日焼け止めのPAは+の数が多いほど「UV-A」を防ぎ、SPFは数値が高いほど「UV-B」を防ぐ効果が期待できます。

【ちょっと小話...】

「女子だけじゃない 男子も貧血に要注意!」

貧血は女子のイメージがありますが、激しい運動や発汗による影響で鉄分が不足することがあります。

《鉄を多く含む食品》

・肉(赤身・レバー)・かつお・まぐろ・卵・大豆製品・小松菜・ほうれん草 など

Point! → ビタミン C を含む野菜や果物と一緒に食べると鉄分が体に吸収されやすくなります。

何事にも全力で取り組めるよう体調を整えよう!!

(出典:コマザキ先生のほけんだより、健康教室)