

ほけんだより 7月

令和6年 7月
春木中学校 保健室
NO.4

期末テストも終わり、期末懇談会が終わると待ちに待った夏休みが始まります。少し体を動かすだけでも汗ばむような暑い日が続いていますが、7月から9月は全国的に暖かい空気に覆われやすいため、気温は高くなる予報(6月25日 気象庁発表)だそうです。

裏面にも詳しく載せていますが、暑い夏を乗り切るカギは、生活習慣にあります。夜はできるだけ早く寝て、朝も早めに起きる。朝昼晩、栄養バランスのよい食事をする。のどが渇く前に水分補給をする。夏休みに入ってから、生活習慣に気を付けて過ごすようにしましょうね。



日焼けってどうして起るの?

子 プールに入ったら日焼けして真っ黒になっちゃった。それに、なんだかヒリヒリする。どうして日焼けなんてするんだろう?

養護教諭 太陽の光の中には、体に悪い光もあるからね。たくさん日光に当たると、体がメラニンという物質を作って皮膚を黒くする。これが日焼け。このメラニンがまるでサングラスのように悪い光を防いでくれているの。



子 そっか、サングラスも黒いよね。じゃあ日焼けをしたほうがいいのかな?

養教 それはどうかなあ。日焼けをすると皮がむけてくるよね。これは皮膚が日光でダメージを受けて、やけどと同じような状態になっているの。

子 だからヒリヒリするんだ!

養教 皮膚の健康を保つためにも日焼けのしすぎには気をつけようね。



→紫外線を浴びた肌は、軽いやけどをした状態と同じです。紫外線によって炎症を起こしているの、まずは冷やしてほてりを鎮め、炎症の進行を止めましょう。

- ・流水で冷やす
- ・濡れタオルで冷やす
- ・氷や保冷剤で冷やす など

→日焼けを防ぐために

- ・日焼け止めを使う
- ・帽子や日傘を使用する
- ・衣類等で肌を覆うようにする など

日焼けをしすぎないように対策しながら、日差しの強い夏を楽しみましょう。

あつさに暑さを負けるな!

夏バテ知らずさん
をめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を調整しておきましょう。

夏バテ

- 生活リズムをととの整える
- 睡眠をしっかりとる
- 湯船につかる
- 栄養バランスのよい食事

誘惑の多い夏休み... 被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK!と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができるぶん、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。困ったときは迷わず大人に相談を。