

★ほけんだより★

NO. 5 令和元年7月1日(月)
行田市立忍中学校 保健室



気温の差が大きい日が続きます。気温の変化についていけず、体調をくずす生徒が増えています。これから梅雨が明けると、急に暑くなることが予想されます。熱中症は、身体がまだ暑さに慣れていないときに多く発生することがあります。生活習慣を見直す、水分をこまめにとるなど予防に努めましょう。




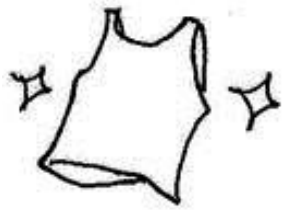
暑い時こそ

「下着」をつけよう!!!

下着を着けないで、ワイシャツや体育着 1 枚の人が見られます。あなたは下着をきちんと着ていますか？下着を着ない方が涼しいと思っている人もいますが、それは、大間違い!!! 下着は汗を吸い取り服の中の温度を下げてくれます。下着を着ている方が涼しく感じます。

<p>★下着なしのとき</p> <p>汗は皮ふの表面を流れ落ち、蒸発しません。皮ふの表面はベタリして、暑く感じます。</p> <p>下着なし 湿度86%</p>  <p>からだの表面 温度 30.2℃</p>	<p>★下着をつけているとき</p> <p>汗は下着に吸い取られて蒸発します。皮ふの表面はサラッとして、涼しく感じます。</p> <p>下着あり 湿度65%</p>  <p>からだの表面 温度 31.5℃</p>
--	---

汗なしの方がむしろ暑い!!!

 <p>毎日出る汗は、1日約1リットル。その汗を下着が吸い取って、皮ふを清潔に保っています。</p> <p>汗が100ミリリットル蒸発すると、体重60kgの人で体温を約1.2℃下げただけの熱がうばわれるといわれています。</p>	 <p>下着は、体温を下げるだけでなく、ニオイの原因となる汗やよごれも吸い取ります。</p> <p>しかし、下着がよごれると、吸水性が失われて、通気性が悪くなります。こまめに着替えて、洗濯しましょう。</p>
---	--

保健室より

前回のほけんだよりの内容に訂正があります。本校のAEDの設置場所が

職員玄関と**体育館1階入口**になりました。よろしくお願いいたします。



夏休みに入ると部活動をする時間が増え、ケガをする機会も増えます。
すり傷、鼻血、やけど、ねんざなどよく起きるケガの基本的な処置を知っておきましょう。

自分でも
できる♪

応急手当の3つの基本!

あう
洗

う



水道の流水で、傷口を洗い流す。

ミニ知識

虫にさされたり、動物にかまれたりした時もまずは流水で洗います。



手でこすらず、水の中でまばたきをする。

何のために?

- 傷口の汚れを洗い流して、きれいにする。
- 傷をつけずに異物を取る。
- 水道水の塩素には、消毒の効果もある。



ひ
冷
やす



水道の流水で、痛みがおさまるまで冷やす。

ミニ知識

湿布は冷たく感じるだけで、患部を冷やす効果はありません。

つ ゆひ たはく ねんざ
突き指・打撲・捻挫



氷のうや保冷剤などで、20分程冷やす。

何のために?

- やけどをした部分の温度を下げる。
- 腫れや痛み、内出血をおさえる。
- ケガの回復を助ける。



お
押
さえる



ハンカチなどを傷口に当てる。

アドバイス

保健室に来る前に、自分でできると教室やろうかに血がたれずにすむよ。



顔を下に向け、小鼻をつまむ。

何のために?

- 圧迫することで、傷ついた血管の修復を助け、止血を早める。
- 下を向いて、のどに血が流れるのを防ぐ。



応急手当の後は
自分でチェック!!

- 傷の状態（痛み、腫れ、変形）や傷口の変化に注意して観察する。
- 「おかしい」と思ったら、家の人や保健室の先生に相談しましょう。