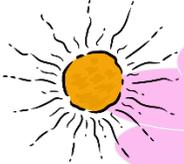


ほけんだより 7月

広島市立沼田高等学校 保健室



梅雨明け後は猛暑に注意！

待ちに待った夏休みが近づいてきました。
夏バテや熱中症に気を付け、楽しい夏を過ごしましょう！



夏の肌トラブル

日焼けはやけど

日焼けは、やけどと同じで皮膚ダメージを受けている状態です。ひどい場合は水ぶくれができたり、強い痛みをともなうこともあります。

紫外線対策をしてお肌を守りましょう！

- 帽子や長袖で紫外線をガード
- 屋外活動時に日焼け止めを活用
- 日焼け後は適度な水風呂で冷却、保湿
- 水ぶくれや強い痛みがある場合は受診



汗のトラブル

汗で体が冷えたり、汗に含まれる皮脂や菌のにおいが気になったり、多量に汗をかいた際は「あせも」というかゆみをとともなう発疹ができてしまう等のトラブルが起きることがあります。

- 汗は清潔な布でふく
- 通気性や吸湿性のよい衣服
- あせもはかかず、なかなか治らない場合は受診

虫に刺されたときは

症状の強さには個人差があります。症状が強い時やなかなか治らないときは皮膚科に相談しましょう。また、虫よけスプレーなどで、刺されない対策もおきましょう。

- ダニ**：吸血しているダニは無理にとったりつぶしたりせず、病院で取り除いてもらう。屋内のダニは掃除や換気で室内を清潔にするほか、駆除剤などを使用し対策する。
- ハチ**：何度か刺されることでアナフィラキシーショックなどの強い症状が出ることもある。刺されたあと体調不良があれば、早急な受診が必要。
- 毛虫**：こすると肌に残った毒毛を広げてしまうことがあるので、粘着テープなどで毒毛を取り除いてから、石鹸とシャワーで洗い流す。



自転車の事故に注意

スマホ、飛び出し、逆走、夜の無灯火などがないようルールを守ろう。



歩行者の動き、道路の状態など、周りを見て運転を。

トラブルに注意



酒、たばこ、薬物など、誘惑に流されない！

夜道、ひと気のない所で一人にならない。



天候注意

突然の雨、突風、雷に注意しよう。



警報や避難指示を確認。木や電柱の下は雷が落ちやすいので注意。雨が降り始めたら川からすぐ離れる。



熱中症予防しよう

環境条件を把握し、それに応じた運動・水分補給を行う

20~30分おき
こまめに水分・塩分補給

服装に気を付ける

軽装で透湿性・通気性のよい素材、帽子など

具合が悪くなった場合には、早めに運動を中止し、必要な処置をする。

意識状態が悪ければ迷わず119番。涼しい場所で冷却。

体力の低い人、暑さに慣れていない人、体調不良者は運動を軽めに

個人の条件を考慮する

暑さに徐々に慣らしていく

梅雨明けなど急に暑くなった時は運動を軽めに湿度が高い日も注意



携帯用扇風機

夏は冷却グッズとして使用する人が増える携帯型扇風機（ハンディファン）ですが、使用の際は事故のリスクもあります。以下の点に留意して、安全に使用しましょう。

★周りに配慮して使う

人が多い場所で使うと、髪などを巻き込む可能性があります。

★衝撃をあたえない

落下などで内部のリチウムイオン電池が破損し発火することがあるため注意しましょう。

