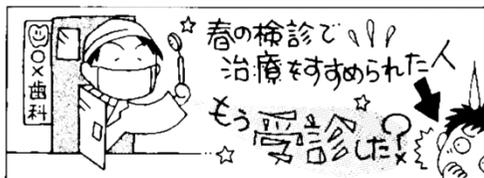




平成30年7月4日 大阪市立淀川中学校保健室

7月になり、いよいよこれから夏本番です。気温がぐっと高くなるこの時期は、熱中症も多くなります。睡眠不足、栄養不足、疲れがたまっている人。発熱、下痢などの体調不良の人。そんな人は熱中症になりやすいので、体調がよくない時は、無理して活動せずに休みましょう。

一度熱中症になると、症状がなくなっても、体が本当に回復するには時間がかかります。どんなに症状が軽くても、その日はゆっくり休んでください。絶対に無理はしないこと！！



4月から続いていた健康診断の結果から受診が必要とされた場合や、欠席などで検診を受けられなかった場合には、お知らせを配っています。受け取った人は、早めに医療機関を受診し、受診の結果は、受診結果報告書を提出してください。

☆ 学校では、病気の疑いのある人にお知らせを出しているのですが、病院では「異常なし」と診断されることもあります。でも、視力の低下など、毎年のことだから、わかっているから・・・とそのままにするのではなく、定期受診の目安としていただければと思います。

暑い夏こそ、清潔に、快適に

暑いだけではなく湿度が高く、蒸し暑くてベタベタする夏。少しでも快適に過ごせるように、今年の夏は『清潔』に気を配ってみましょう。

肌着を着よう！



- ・『肌を清潔に保つ』
 - ・ 暑い時や体を動かした時、体からは汗だけではなく、汚れも出てきます。肌着は体から出る汗や汚れを吸い取るので、肌を清潔に保つことができます。
 - ・ また、汗はそのままにしておくと細菌によってにおいが発生しますが、肌着が汗を吸い取ることで、においを減らします。
- ・『汗を吸い取って、体温を一定に保つ』
 - ・ 肌着が汗を吸収する時に、汗と一緒に、体の熱を逃がしています。肌着がないと体に汗が付いたままの状態になり、体温が下がりにくいので、いつまでも暑いままです。

つめは短く！



- ・ つめが長ければ長いほど、たくさんの細菌がついています。
- ・ 日本食品衛生協会によると、その数は・・・

・ (爪の白い部分が)	0. 5mm	4, 200個
・	1. 5mm	53, 000個
・	3. 0mm	3, 400, 000個
- ・ つめが長いと清潔ではないだけでなく、自分や友だちを傷つけてしまう危険も・・・短くしておきましょう。

足も清潔に！



- ・ 足のおい臭いの原因も、汗と細菌です。足は体の中で最も汗が出る場所なので蒸れやすく、足の汚れ（アカ）をエサにしている細菌が増えやすいそうです。
- ・ 足の指と指の間、洗い忘れていませんか？
- ・ 靴や靴下が汚れていませんか？