

ほけんだより7月号


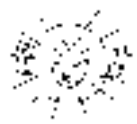
平成25年7月16日

徳島県立池田支援学校美馬分校

「梅雨」があけると、気温も急速にあがり、日差しの強い夏の空に変わります。このような季節の変化で、生活のリズムが乱れ、体調を崩しがちになります。夏を健康に乗り切るために、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。



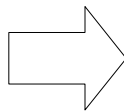
2種類の紫外線に注意しよう!

<p>* UVA…紫外線 A 波のこと。 皮膚の奥まで届きます。ガラスを通り抜けるので曇りの日や室内でも注意が必要です。</p> <p>UVA波を防ぐには PA の高い日焼け止めを利用する必要があります。</p> 	<p>* UVB…紫外線 B 波のこと。 皮膚の表面の細胞を傷つけたり、炎症を起こす。非常に強力です、短い時間で皮膚にダメージを与えます。</p> <p>UVB波を防ぐには SPF の高い日焼け止めを利用する必要があります。</p> 
---	---

※ UVA, UVB ともに発がん性があることが確認されています。

二つな症状に注意!!

皮膚…赤くなりひりひりする
水ぶくれができる
目…充血して痛い
まぶしさを強く感じる
涙がたくさん出る



〈手当て〉

冷たいタオルで冷やす
ひどいときは医療機関へ

紫外線を防ぐために…

- ☆つばの広い帽子や日傘をする。
- ☆日焼け止めを塗る。
(2～3時間おきに塗り直す、効果が持続します。)
- ☆肌をださないよう、長袖の服を着る。



2 熱中症に気をつけよう!!

～特に、こんなときは注意!!～

- 睡眠不足
- 体調が悪い
- 食事が摂れていない
- 風通しが悪い



*体力のない人、肥満の人は、熱中症にかかりやすいので注意が必要です。

～こんな症状に注意!!～

- めまい
- 頭痛がある
- 体温が高い
- 意識がない
- 立ちくらみ
- 吐き気がある
- けいれんがある

～**応急手当**～ 回復した場合も、急変する場合がありますので、病院等を受診する

<p>涼しい場所への移動 風通しの良い日陰へ移動させ、衣服をゆるめて寝かす。</p>	<p>体を冷やす 水をかけたり、ぬれタオルを当てて、あおぐ。 氷水を入れた袋やアイスパックで、首の下、両脇、足の付け根にあてる。</p>
<p>水分・塩分の補給 食塩水（1リットルの水に2グラムの食塩）やスポーツドリンクなどで補給する。 吐き気があるとき → 口から飲ませない 意識がないとき</p>	<p>救急車を要請する 自分で水分が飲めないとき 症状が改善されないとき 救急車が到着するまで冷却する</p>

3 もうすぐ夏休み、**リズム**ある生活で元気にすごそう！

 <p>早起きをする</p>	 <p>元気にあいさつ</p>	 <p>食事は、朝昼晩の3回食べる</p>	 <p>もちろん、食後は、歯みがき</p>
<p>せいかつ</p> <h1>生活リズムチェック</h1>			
 <p>今日することを決める</p>	 <p>清涼飲料水の飲みすぎに注意をする 砂糖がたくさん入っています→太ります</p>	 <p>お風呂に入ってからだをきれにする</p>	 <p>夜は、早く寝る 遅くまで起きない</p>