



# ほけんだより 8・9月号



輪之内町立輪之内中学校 保健室 令和2年8月28日

8月の保健目標

「夏の病気予防に努めよう」

9月の保健目標

「生活リズムを整え、心身を鍛えよう」

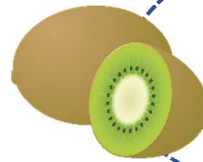
2学期が始まりました。2学期も引き続き、感染症予防は重要になってきます。そして、もう一つ、この暑さの中、元気に活動するためにも、熱中症対策も必要になってきます。熱中症は、自分で防ぐことができる病気です。自分の健康を自分で守ることができるように、2学期も一人一人が意識して、生活していきましょう。

## 引き続き “感染症予防&熱中症対策を忘れずに!”

まだまだ、感染症も暑さも油断できる状況ではありません。例年以上に気をつけて、水分補給や活動内容、体調を考えたマスクの着用など、感染症予防と熱中症対策の両立を工夫していく必要があります。下のイラストのような生活でウイルスや暑さに負けない体や心づくりをしていきましょう。

### 【感染症と熱中症の両方を予防するには…!?!】

- ・早寝、早起きで睡眠時間の確保
- ・朝食+水分の摂取
- ・笑顔で免疫力 UP
- ・手洗い、うがい
- ・こまめな水分補給



熱中症予防にオススメ

「キウイフルーツ」

糖、カリウム、マグネシウム、カルシウム、ビタミンが豊富

### 【こまめな水分補給って…!?!】

- ・運動時は、20~30分に1回が目安
- ・運動していなくても1時間に1回は必要
- ・1回につき、コップに軽く一杯の200~250ml程度  
→体が一度に吸収できる量は250ml程度  
→たくさん飲んでも吸収できないので、こまめに飲むことが大切

水分が、足りなくて困る人は、  
水筒を2本準備してみよう!



### 【④笑顔】

「笑う」ことで、免疫細胞が活性化され幸せ度もUPし、免疫力もUP。



### 【②睡眠時間の確保】

睡眠の役割

- ・「脳」と「体」を休ませる
- ・成長ホルモンを出す  
→成長を促し、傷ついた細胞を修復する。



### 【①バランスのよい食事】

主食、主菜、副菜がそろうように食べましょう。もちろん、水分摂取も忘れずに

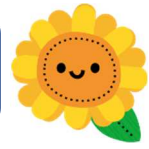
### 【③体を動かす】

適度な運動は、免疫細胞を活性化させます。また、ストレス解消にもなり、気分がスッキリします。





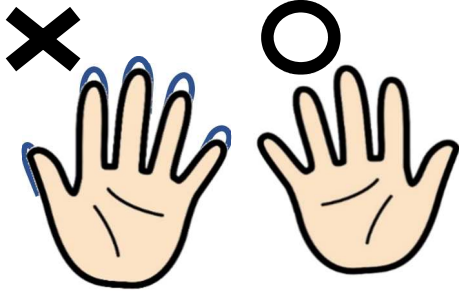
# 自分のツメ、前髪をチェックしてみよう！



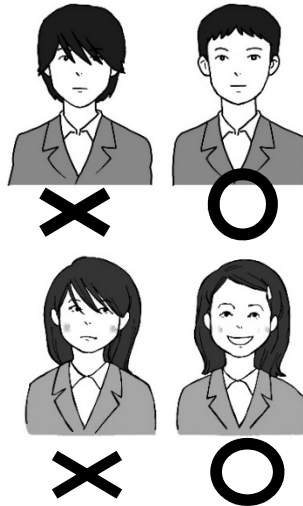
学校医の先生方から、みなさんのツメと前髪が長いのが気になるのご指導を受けました。

ツメが長いと、汚れやウイルスの付着、友だちに傷をつけてしまう、あるいはツメが折れてしまい自分がけがをすることが考えられます。毎日、感染予防のため石けんをつけて手洗いを実施していますが、ツメが長いのは不衛生です。

また、目の前に髪の毛がかかっていると、目の疲労、視力低下が起こります。また、髪の毛が目に入ることで、目に傷がつき、目の病気に感染しやすくなります。



自分に手のひらを向け、ツメが指より出ていたら、長いです。切りましょう！



横からみた時

前髪が、目を覆ってしまっている、あるいは、目に入りそうな場合は、ピンで留めるか切りましょう。

注意！

## 水筒とスポーツ飲料について～岐阜県健康福祉部生活衛生課より～



これだけ暑いと、冷たい飲み物を飲んですっきりしたくなります。熱中症対策のために、水筒にスポーツ飲料を入れることもあると思いますが、ステンレス製のやかんや水筒に、傷がついたり、水垢が蓄積したりする状態でスポーツドリンクやジュースなど酸性の液体を入れておくと金属が溶け出すことがあります。使い方を誤ると、場合によっては中毒を起こすことがあります。安全に使用しましょう。

### <全国的事例紹介>

#### ●水筒に入れたスポーツ飲料を飲んだ児童が、頭痛、めまい、吐き気を発症

内部が破損した水筒にスポーツ飲料を入れて、長時間置いたことで、通常は直接触れない保温構造の内部まで飲み物が染み、さらに酸性飲料だったため、使われていた銅が溶け出したことが原因と考えられました。

#### ●アルミニウム製のやかんで作った乳酸菌飲料を飲んだ園児が吐き気、嘔吐を発症

やかんで長時間にわたり繰り返しお茶などを沸かしたことで、水道水に含まれる銅がやかんの内部に大量に付着し、そこに酸性飲料を入れたため、飲み物の中に銅が溶け出したことが原因と考えられました。

### 【確認するポイント】

- ① 食品が接触する容器の内部に、サビやキズがないか確認する。
- ② 酸性の飲み物を長時間、金属製の容器に保管しない。
- ③ 古くなった容器は、定期的に新しいものに交換する。
- ④ 取り扱う食品の表示及び注意喚起を確認して、安全に取り扱う。

\*酸性の飲み物：主に炭酸飲料、乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料など

