

ほけんだより 7月

令和7年 7月
長崎県立諫早高等学校
定時制 保健室



まいにちきおん 毎日気温が30℃を超え、むし暑い日が続いていますね。

こんな風に暑くて湿度が高いときに起こりやすいのが熱中症。

今回は、「熱中症」についての特集です。



熱中症の症状

めまい、立ちくらみ

筋肉がつる、痛む

大量の発汗



吐き気、嘔吐

頭痛

体がだるい



意識がない

体が熱い

体がひきつる（けいれん）



軽症

中等症

重症

その場で対応し、様子を見る

病院を受診する

救急車を呼ぶ

熱中症かな…と思ったら

■ 涼しい場所へ

エアコンが効いた室内や風通しの良い日かげなど

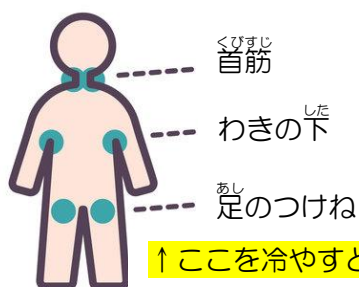
で休みましょう。

■ 水分補給

経口補水液（OS-1）などを補給する。

塩分もとることが大切！

■ 衣服をゆるめて、体を冷やす



↑ここを冷やすといいですよ！

熱中症を予防しよう！

屋内：エアコンなどで温度を調節する。

屋外：日傘や帽子の着用、こまめ

に休けいをとる。

★屋内でも屋外でものどが渴く

前に水分補給をしましょう！

すぐできる！おすすめ冷やしグッズ！

水を入れたペットボトルを冷凍庫で凍らせるだ

け！手で握るだけでもひんやりして気持ちいいですよ～

★凍らせる時は少し中の水を減らしましょう★



なつやす びょういんじゅしん 夏休みが病院受診のチャンス！

今年度のすべての健康診断が終わりましたが、お知らせに「病院受診を勧める」と記してあった人は、病院に行きましたか？

特に、歯科検診で「受診を勧める」とあった人は、現在むし歯がある状態です。

そのままにしておくと、進行して、いずれ歯がなくなってしまうです。

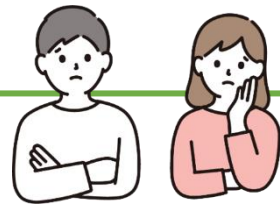
歯は一生使う大切な体の一部です。

今のうちに治療して、来年はむし歯ゼロを目指しましょう！



夏の肌トラブルへのケア

「鏡を見たら、またニキビができてる…」そんな経験、きっと誰でもありますよね。実は、夏はニキビがしやすい季節。汗や皮脂、紫外線などが肌に負担をかけて、トラブルの原因になることもあるのです。



ニキビってどうしてできるの？

ニキビができる原因には、皮脂の増加、毛穴のつまり、アクネ菌の増殖が関係しています。

夏は暑さでたくさん汗をかき、皮脂が増えてしまうことでニキビができやすくなります。また、思春期では性ホルモンが過剰になることで、皮脂がたくさん分泌されます。

アクネ菌は誰もが持っている肌の菌です。毛穴が詰まり、皮脂が充満した中で増えていきます。

ニキビ対策



正しい洗顔

洗いすぎ＆ゴシゴシ洗いはNG！

朝晩の1日2回泡で優しく洗いましょう。その

後の保湿も忘れずに！

生活習慣の見直し

食事、ストレス、睡眠などもニキビ

悪化の原因になります。バランスよく

食べる、ストレスを上手に解消する、

規則正しく寝る！自分の生活習慣を

見直すと改善できるところがきっと

ありますよ。

病院に行く

ニキビで病院？と思う人もいるかもしれませんが、跡になると治すことが難しくなります。でき始めがチャンスです。

