



夏休みの健康



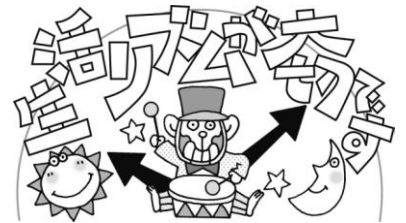
いよいよ夏休みです。勉強や遊びなどそれぞれ計画を立てているのではないのでしょうか。ぜひ充実した夏休みを過ごしてください。そして、2学期に元気な顔が見られること、夏休みの楽しかった思い出が聞けることを楽しみにしています。

夏休み中も規則正しい生活を送りましょう

暑い夏を乗り切るため、休み明けの学校生活をスムーズに始めるために、夏休みに健康面でどんなことに気をつければよいでしょうか。

1 早寝早起きをしましょう

休みだからといって、ついつい寝るのが遅くなってしまい、朝も遅くまで寝ている生活を送っていると、体内時計が狂ってしまいます。体内時計が狂うと、体調を崩したり、2学期が始まってから学校生活に体が慣れるまでに時間がかかったりしてしまいます。



2 適度な運動をしましょう

毎日ダラダラゴロゴロ過ごしていると、体力が衰えてしまいます。すると、夏バテをしたり、休み明けの学校生活がきつくなります。また、勉強を頑張っている人も適度な運動をしてリフレッシュするといいですね。



3 1日3食バランスよく食べましょう

冷たいものとりすぎは、胃腸の働きが抑えられ食欲がなくなってしまいます。また、暑くて食欲がないからといって、あっさりしたものばかりを食べると栄養不足になってしまいます。食欲不振や栄養不足は、夏バテを招きます。規則正しい生活を送るためにも、朝食を抜かずに3食しっかり食べましょう。



4 清涼飲料水の飲み過ぎに注意しましょう

暑いからといってジュースをいっぱい飲んでいると、飲み物でお腹がいっぱいになってご飯が食べられなくなったり、糖分のとりすぎで食欲がなくなったり体がだるくなったりします。「ペットボトル症候群」という急性の糖尿病になってしまうこともあります。糖分のとりすぎに気をつけながら水分補給しましょう。



爪で×をつけるのも、
皮膚が傷つくのでやめましょう。

蚊に刺されたときの対処



- 石けんなどを使って水で洗い流す。
- 保冷剤などで冷やす。
- 必要に応じて薬を塗る。
- かきむしり防止にばんそうこうを貼るのも

「おしゃれ障害」について知ろう

夏休みだからといって、化粧をしたり髪の毛を染めたりしようと考えている人はいませんか？その前に、「おしゃれ障害」についてしっかり読んでください。それでもあなたはおしゃれをしますか？

ヘアカラー

染毛剤には、多くの化学物質が使われています。染毛剤の成分パラフェニレンジアミン（PPD）は、アレルギーを起こしやすい成分で、頭皮のかぶれやかゆみ、

じくじくした液がでて毛が抜けたりします。
はじめは大丈夫でも、使い続けているうちに全



身に湿疹ができたり、ひどい場合は、呼吸困難などを起こすこともあります。

脱色剤（ヘアブリーチ）は、過酸化水素で毛髪のメラニンを分解して染めるため、毛髪へのダメージが非常に大きいです。

マニキュア

除光液を頻繁に使用したり、使用後に洗い流さなかったりすると、爪が乾燥して傷みます。新しく生えてくる爪を保護する役割がある「甘皮」をとると、爪が

変形する恐れがあります。
また、長い爪は裏側に細菌がたくさん溜まりやすく、不衛生です。



化粧品

化粧品には何種類もの化学物質や金属が入っています。皮膚に障害を起こしやすい成分は、香料、防腐殺菌剤、色素などです。

過剰なアイメイクによる皮膚炎なども増加しており、皮膚がひりひりしたり、赤くなったら、体に合わない成分が入っていると考えられます。



熱中症に注意

夏本番！毎日暑い日が続きます。外だけでなく屋内でも熱中症に注意しましょう。

＜熱中症かも！＞

- めまい、立ちくらみ
- 吐き気、嘔吐、頭痛
- 手足などがつる、しびれる
- 足がもつれる、力が入らない、ふらつく
- 体が熱い
- みんなは暑いのに、自分だけ寒い

＜応急処置＞

- 体を冷やし、意識があれば水分・塩分を補給する。
- 大人に報告し、場合によっては救急車を呼んでもらう。

ほけんしつより

1学期に実施した健康診断で異常がみられた場合は、結果がわかり次第お知らせを出しています。夏休みなどの時間を利用して、医療機関を受診してください。なお、受診結果は、学校にご提出ください。



休みの間に治療を