



毎日じめじめと蒸し暑い日が続いていますね。期末テストが終わったと思ったら、校内発表の練習などでゆっくり休めない日が続いていると思います。

そういう時こそ、①睡眠を十分に確保し、②三度の食事をきちんと食べ、③排便の習慣を作るなど、規則正しい生活を心掛けて過ごし、健康な状態で夏休みを迎えられたら良いですね。

## 健康診断が終了しました！！

定期健康診断が終わって、各検診の結果、医療機関の受診が必要な人には受診勧告書を配布しています。夏休みは比較的、平日の病院の時間に合わせやすいと思うので、夏休みを利用して治療を進めてください。

**夏休みは治療のチャンスです！早めの治療をして下さい！**

歯科検診…むし歯、歯石のあった人。自然治癒はしません。

視力検査…「C」「D」の判定だった人。放っておくともっと視力低下が進んでしまうかも…。

## これから本格的に暑くなってきました。紫外線対策を！

### 【2つの紫外線に注意しましょう】

#### ①UVA…紫外線A波

皮膚の奥まで届く紫外線です。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。UVA波を防ぐためには、PAの高い日焼け止めを使用する必要があります。

#### ②UVB…紫外線B波

皮膚の表面の細胞を傷つけたり、炎症を起こします。非常に強力な短い時間で皮膚にダメージを与えます。UVBを防ぐには、SPFの高い日焼け止めを使用する必要があります。

### 【こんな症状に注意！】

皮膚…赤くなりひりひりする

水ぶくれ

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

手当ては？

冷たいタオルで冷やす！

ひどい時は医療機関へ

### 帽子、タオル、日焼け止めなどを活用しましょう！

日焼け止めのほかに、ぬり薬や虫よけ剤などを使うときは…

①ぬり薬→②日焼け止め→③虫よけ剤

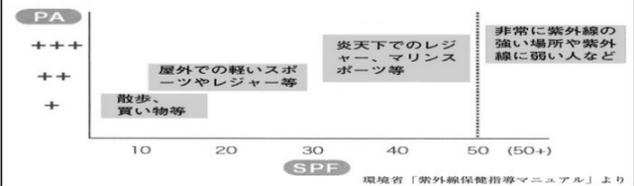
この順番で使いましょう。



特に外で活動する運動部は気をつけてください。

### 「ふりそく紫外線」日焼け止めも上手に使おう

どの日焼け止めにも「SPF」「PA」という表示があります。SPFは横の数字が高いもの、PAは横の+が多いものほど、効果が高くなります。使用の目安は以下の通り。外に出る前にぬりましょう。



## 虫刺されにも注意しましょう

蚊、ブユ、マダニ、ハチに気をつけて！！



Q. 蚊が好きなものは？

A. 炭酸ガス(呼吸に含まれる二酸化炭素)や、熱、汗のにおいに寄ってきます。

Q. ハチに刺されないようにするには？

A. ハチを見つけてもいたずらしたり巣に近づかないことが大切です。ヘアスプレーや制汗スプレーなどにおいのあるものも避けましょう。

### 虫刺されの応急手当の仕方

①水で洗い流す

毛虫に刺されたときは、セロハンテープを貼ったり剥がしたりして、毒毛を取り除きます。

②冷やす

腫れやかゆみをおさえます。

③かゆみ止めを塗る

虫刺され用の市販薬で大丈夫です。腫れや痛みがひどい時は、皮膚科に受診しましょう。

### カウンセラー来校日

8月29日

9月5・12・19・26日(木曜日)



希望する人は、担任の先生または保健室で予約をとってもらいましょう。

予約がいっぱいになってしまう場合があるので、お早めに！

### 保健室からのお知らせ

今までの保健通信で何回かお伝えしていましたが、今まさに熱中症シーズンに突入しています。

紫外線対策もですが、こまめに水分補給をしましょう。



