

# ほけんだより



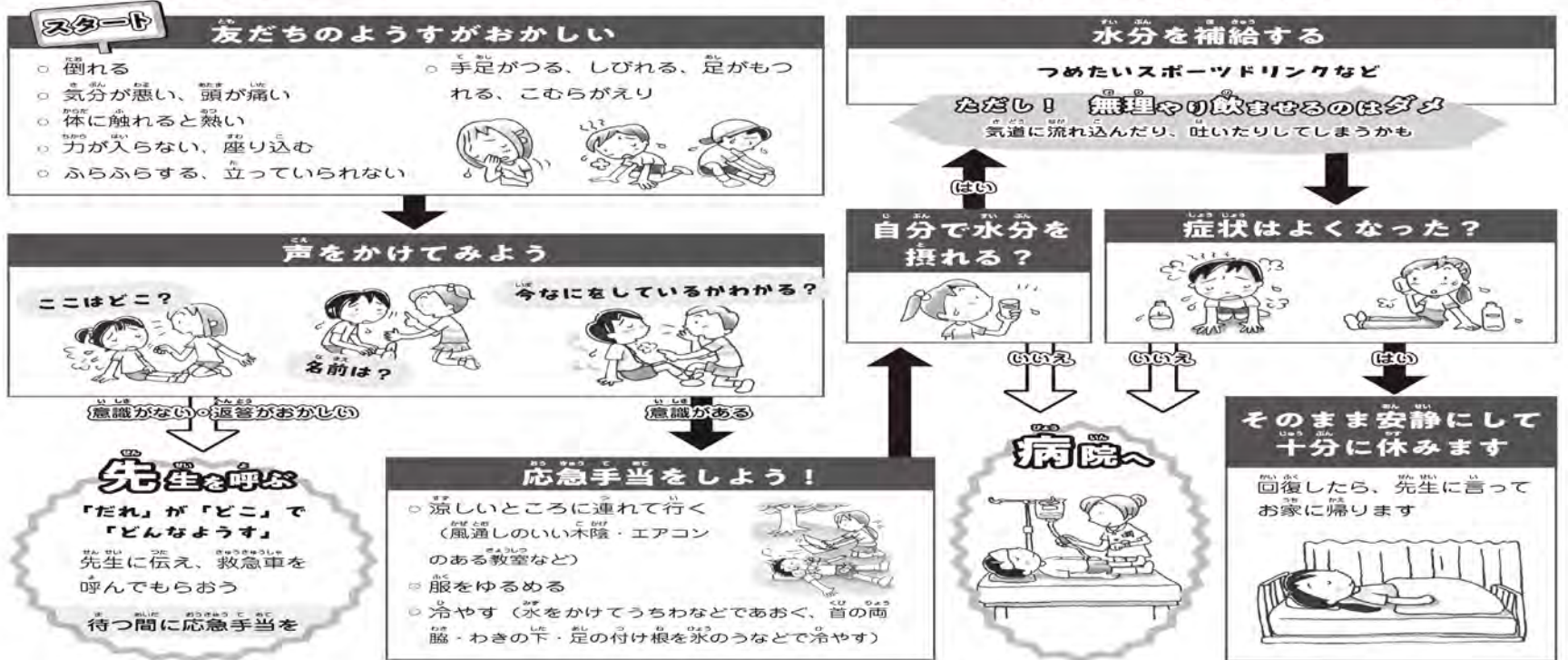
沖縄水産高校  
保健室  
2018年  
7月号

1学期も残りわずかとなりました。充実した高校生活を過ごしていますか？長い夏休みは、誘惑も多いです。自分の行動に責任を持って、健康安全に過ごせるようにしましょう！

暑い日が続いています。体調はどうですか？体力がないと熱中症や体調を崩しやすくなります。こまめな水分補給を忘れずに生活習慣も見直して、栄養バランスに気をつけ睡眠不足にならないようにしましょう。



## 熱中症かも！ どうすればいい？ 判断チャート



### 夏のやけどに気を付けて！

「やけど」といえば、火を使うときに気をつけるもの…でも、それだけではありません。夏の野外で遊ぶときにも、思わぬ「やけど」に気を付けて！

- ボールを取ろうと車の下に入ったとき
- つまずいてマンホールのふたに手をついたとき
- 公園のすべり台をすべったとき

他にも、野外に停めているバイクや自転車の金属部分や、シートベルトの金属部分など、いろいろなところにやけどのキケンが。もしやけどをしてしまったら、「すぐ」に「きれいな流水」で「しっかりと」冷やしてくださいね。

### 新常識 ★ ニオイが気になる汗の対策

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮膚の表面で垢や皮脂などと混じって細菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。

#### ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮膚を湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。

#### 汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないのです。汗腺を発達させるには、

- 運動と入浴でふだんから汗をかく
- 冷房にあたりすぎない

### SNS それ、送って大丈夫？

Q あなたには、ネットで知り合った同い年で同性の友人がいます。最近その友人から「自分の体のことで悩んでいる。画像を送るから、あなたも裸の画像を送ってほしい」と言われました。さて、あなたならどうする？

1. 相手を信頼しているので送る
2. 写真を送ることはできないと断る

ネット上で知り合った人物が、まったく別人の写真を使い年齢・性別を偽ってやりとりしていた…という例は多くあります。写真を送ってしまい「この写真をばらまくぞ」と脅される事件も起こっています。

また、何気なくアップした写真から行動範囲や住所を特定されることも。その情報、本当に送って（アップして）大丈夫？ ボタンを押す前に、一度考える習慣を。

★タイワンキドクガに注意！  
触れると強いかゆみ↑紅はん毛を取り除き石けんで洗う。

