

# ほけんだより

2020 8月号  
城星学園中学・高等学校 保健室  
田中

夏休みがあつという間に終わりましたね。

みなさん、新型コロナウイルスの影響でいつもと違う夏休みを過ごしたのではないのでしょうか。まだまだ厳しい暑さが続きます。そこで大切なのは「睡眠、食事、水分」。

不足していると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。夏休みで、生活リズムが崩れて夜型になっている人は少しでも早く布団に入るように心がけましょう。しっかり食べて、忘れずに水分補給、夜は

ぐっすり眠る！

暑さに負けずに、この夏を乗り切りましょう！



## 来月の予定

9月14日(月)

眼科健診：全学年

めがねを忘れずに！

9月30日(水)

耳鼻科健診：中・高1年生

## 熱中症に気をつけよう！

熱中症の原因は、大きく3つあります。

・体温の上昇 ・脱水 ・ミネラル(特に塩分)の不足

これらが関係しあって、頭痛やだるさといった症状がでるのが熱中症です。

### 水分不足にどう気づく??

不足しているサイン…その1.尿が出ない! その2.脈が速い!

脈拍は首や手首で測る方法もありますが、慣れない方は左胸に手を当てて心臓の拍動で測ってもわかります。運動をやめて休んだあとの脈拍を測って下さいね。

<1分間のおおまかな目安>

50~89回:正常範囲内

90回~:脱水気味で、熱中症の疑い

100回~:本格的な脱水

水分と塩分補給をしっかりしましょう!



## 清潔を保ってバリア!

### あせも予防

汗をたくさんかく夏に気をつけたい、あせも。白や赤のポツポツができ、赤いものはかゆみも伴います。原因は大量に汗をかき、汗の出る穴がふさがることです。しっかりと汗のケアをして、予防しましょう。

### こうして予防!!

- ・吸湿、吸水性のよい衣類を選ぶ
- ・こまめに着替える
- ・クーラーを上手に使う
- ・汗をかいたらタオルでふいたり、シャワーを浴びる

現代語訳  
わかるかな?



## 豆知識

百人一首に収められた歌で

夏について詠まれたものは  
いくつあるでしょう

答え…四季のうち夏に詠まれたものは最も少なく**4首**です

春過ぎて 夏来にけらし白妙の 衣ほすてふ天の香具山 持統天皇

夏の夜は まだ宵ながらあけぬるを 雲のいづこに月やどるらむ 清原深養父

ほととぎす 鳴きつる方をながむれば ただありあけの月ぞ残れる 徳大寺実定

風そよぐ ならの小川の夕ぐれは みそぎぞ夏のしるしなりける 藤原家隆

ちなみに…四季の歌は 100 首の中で 33 首。秋が一番多く 17 首あります。

