

保健だより

豊川市立南部中学校 保健室

今年は例年より早く梅雨入りしました。みなさん、「梅雨だる」という言葉を聞いたことがありますか。梅雨の時期に、低気圧のせいで自律神経のバランスが崩れて心と体に不調をきたすのが「梅雨だる」だそうです。体のだるさ、頭が重い、なんとなくやる気が出ないなどが起きます。対策としては、朝は水で洗顔し交感神経を活発にしたり、夜はお風呂の湯船につかったりするのがよいといわれています。また、しっかりと睡眠をとることも大切です。



熱中症予防の基本は水分摂取！

熱中症の予防には、汗で失う水分や塩分を

しっかりと補給することが大事です。水分補給に適した飲み物を、効果的に摂取しましょう。

運動時の熱中症予防に効果的な補給方法

- ①まず、運動をする前に、水分を補給する。
- ②運動の合間や休憩時に水分を補給する。
- ③水分は、塩分を含んだ冷えたものが望ましい。
- ④量は一回に200ミリリットルから250ミリリットルをめやすに摂る。

熱中症予防に適した飲み物

①適しているのはスポーツドリンクや塩分を含んだ水：多量に発汗したときは汗の中に含まれる塩分も多く失うため

②不向きな飲み物は緑茶、紅茶、コーヒーなど：カフェインを多く含む飲み物は、水分を体外に出す働きがあるため、予防には不向きです。

また、もしも熱中症が疑われるようなときは、体温を下げるなどの適切な応急処置を素早く行ってください。

- ・日陰に入る
- ・風を送る
- ・わきの下、そけい部を冷やす
- ・水分摂取をする



・おとなに知らせる

毒を持つ虫による皮膚炎

虫の中には毒を持つものもあり、いつの間にか触れてしまい、あとで強い皮膚炎を生じる場合があります。特にチャドクガの幼虫（毛虫）は、身近にもいるので注意が必要です。



・チャドクガの幼虫：体長二十五ミリ程度、淡黄褐色で背中が黒く、たくさんの白い毛で覆われている。写真資料が保健室前にあります。

・チャドクガの幼虫による皮膚炎：毒針毛が皮膚に刺さると、半日～二日後に強いかゆみを伴う赤い細かい発疹が無数にできます。

・対処法：毛虫の毛に触れたと気づいたのなら、粘着テープで触れたと思われる部分にそっと貼り、静かにはがして毒針毛を除去します。そして、石けんとシャワーでよく洗い流します。その後、かゆみ止めを塗ったり冷やしたりします。

軽い症状なら様子を見てもよいですが、皮膚炎の範囲が広い、またはかゆみのために眠れないほどであれば病院を受診しましょう。

【参考資料：少年写真新聞社 中学保健ニュース五月十八日号、五月二十八日号】