

えがお



令和 5年 7月 20日発行

仙台市立第一中学校 保健室

この時期の花であるタチアオイや百合、そして一中の花壇には美化委員さんが植えたかわいらしい花たちが私たちの気持ちを癒やしてくれています。花は、人を勇気づけたり、気持ちを明るくしたり、会話のきっかけになったり、すばらしい力を持っています。今年の梅雨は、寒暖差が大きく蒸し暑い日も続き、体調管理が難しい日が多いように感じました。これからの暑い時期、心と体の調子を整えるきっかけの一つとして、生花や花の写真などを身近に置いてみませんか？

夏の健康生活



早く診てもらおうと時間も費用も少なく済みます。

○健康診断で見つかった治療が必要な症状について

→時間が取りやすい夏休みが病院へ行くチャンスです。

体調不良時は、外出を控えて休養を！

○出かける前の体調確認

□いつもと違う調子の悪さはありませんか？

→体温を測ってみましょう。平熱より 1℃以上高い場合は、外出せず休養しましょう。

□朝食は食べられましたか？

→食欲がない。症状があり、少ししか食べられない時は、無理をせず様子を見ましょう。

部活動や夏休みの学習等を充実させ、良い状態で過ごすためにも体調が悪いときは、「自宅でゆっくり休養」しましょう。不調を長引かせず、早く回復するポイントです。

○登校、外出中の注意点

□こまめに水分補給をしましょう。20～30分おきに、一口二口飲むことがおすすめです。

□熱中症予防の一つとして、手のひらを冷やすことが有効です。

15℃くらいが適温といわれていて、冷えたペットボトルを握る（10～15分位）、水道水で冷やす（流水で15秒程度）ことが勧められています。保冷剤を使用する場合は、ハンカチ等で包んで冷え過ぎないようにすることが大切です。



*熱中症予防の資料：環境省のホームページ（地域ごとの暑さ指数が表示されています）

□感染症予防：仙台市内は、ヘルパンギーナ（のどの腫れと高熱）コロナウイルス感染症等流行中
→石けんを使った手洗い。場面に応じて（混雑した換気が悪い場所、病院等）マスクの着用を心がけましょう。

*感染症情報：仙台市衛生研究所のホームページ（市内の流行状況が確認できます）
→食後の歯みがき、起床時と就寝前の舌磨きで口腔内をきれいにする。むし歯や歯肉炎予防にも効果があり、一石二鳥です。