



徳之島高等学校
保健室
7月17日 発行

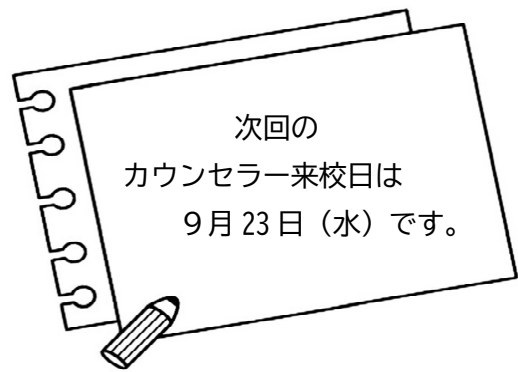
1学期は休校期間もあり、例年とは異なる生活を送ることが多かったと思います。気づかないうちに疲れも溜まっているのではないのでしょうか。

これから長期休みに入ります。部活動や受験勉強、家の手伝い、アルバイトなど、みなさん一人ひとり頑張りたいことが異なると思いますが、リフレッシュもしながら、メリハリのある夏休みにしましょう。

健康診断結果を配布しました

先日、学校医の先生方に診ていただいた結果をもとに、各種健康診断の結果と受診勧告を該当者に案内しています。普段よりも時間がとりやすい夏休みの間に、病院を受診しましょう。

このほか、定期的に病院を受診している人は受診をお願いします。2学期は体育大会等学校行事も多くありますので、安全に参加できるようにしましょう。



主な来室理由


- 内科
- 1 頭痛 (18人)
 - 2 腹痛 (10人)
- 外科
- 1 擦り傷 (5人)
 - 2 切り傷 (2人)

1学期保健室来室状況 (6月30日時点)

	内科	外科
1年	11	1
2年	21	1
3年	14	7

単車運転中の転倒が多発!!

夏の疲れに食事・睡眠
ついでに?




暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか?
「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみましょう。

どうしてお風呂が いいの?

- ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできる
- クーラーや冷たい食べものなどが原因の夏の冷え性にも◎

オススメの入浴方法

- 入浴前に水分補給をしておく
- 38〜40度のぬるめのお湯にゆつくりつかる (15〜20分)
- 食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK



気になる、「お肌のトラブル」

トラブル1 「にきび」



思春期には男女ともに男性ホルモンの増加がみられ、皮脂分泌が盛んになり、毛穴が詰まりやすくなります。毛穴が詰まると「アクネ菌」が増え、炎症を起こすと赤にきびに、さらに悪化すると黄にきびに進行します。

炎症を起こしたにきびほど、にきび痕が残りやすくなるので、軽いうちに適切な治療、正しいケアを行きましょう。

紫外線を多く浴びると肌のバリア機能が低下し、にきびが悪化することがあります。日焼け止めや帽子などで防ぎましょう。その際、日焼け止めは石けんで簡単に落とせる製品を選びましょう。

トラブル2 「金属アレルギー」

汗をかく夏に起こりやすいアレルギーです。汗のなかの塩素イオンが金属を溶かす作用が強く、金属イオンとなって汗と混じり合うことで引き起こされます。

ピアス装着によりニッケルアレルギーを起こしてしまうことが世界的な問題となっており、ヨーロッパではアクセサリー中のニッケル含有量が制限されるようになりましたが、日本ではまだ規制がありません。金属を皮膚に貫通させるピアスで皮膚アレルギーを起こすと、アクセサリーやビューラーをしてもかぶれるようになります。

ヘアピン、腕時計が原因でアレルギーを発症することも…

かゆみ等が出たらすぐに使用をやめて、専門医に相談しましょう。



一人ひとりが
できることを
きちんとしよう



新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

徳之島保健所：0997-82-0149