

敦賀気比保健だより

令和7年7月発行

保健室

しょうしょ
7月7日は「小暑」

小暑という言葉を知っていますか？「これから本格的な夏が来ますよ！」という合図の日です。2025年の小暑は7月7日。七夕と同じ日ですね。みなさんが夏の暑さに負けず、元気に毎日をご過ごせますように…。



下着と汗のはなし

汗の役割は？

人間は暑いときは汗をだして体の熱を放出し、寒いときは皮膚をきゅっと縮めて体温を逃がさないようにします。

犬は汗をかかないため、口を開けて舌を出して呼吸することで、体温を調節します。



汗の成分は？

私たちの汗は99%が水分ですが、塩分や尿素なども少し混じっています。

汗をそのままにしておくと、塩分や細菌などで皮膚がかゆくなる場合があります。

また、尿素の作用でにおいを感じたり、衣服が黄色っぽくなることもあります。

「下着なんて、余計に暑くなる！」と思いませんか？

下着は私たちの身体から出た汗や汚れを拭きとってくれるのです。汚れた下着では汗を吸い取る力が低下してしまうので、いつも清潔なものを身につけることが大切です。また、大人になるためのエチケットとしても、きちんと下着を着るようにしましょう。



【高校1年生】AED操作講習会を行いました！

AEDとは「Automated External Defibrillator」の頭文字をとったもので、日本語では「自動体外式除細動器」と呼ばれます。心臓がけいれんし、血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった心臓に対して、電気ショックを与えて、正常なリズムに戻すための医療機器です。



消防署の方に、心肺蘇生法とAEDの使い方を教えていただきました。胸骨圧迫はコツがいるようで、難しくしている生徒もいましたが、事後のアンケートでは、実際の場に遭遇したら「できると思う」と答えている人が多く、心強く感じました。

もしもの時、判断に困った場合は、迷わずAEDです。

校内にもAEDが設置されていることに気付いていますか？



第1体育館入口・第2体育館入口・職員室前廊下の3カ所に設置されています!!



5月に引き続き、6月も歯科検診・内科検診を実施しました。治療や、医療機関の受診が必要な人にはお知らせを渡しています。

特にむし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合があるので、夏休み中に治療が終わるように早めに受診してください。

暑い夏がいよいよやってきました。熱中症や夏バテに負けない、強い身体を作りましょう！