

保健だより 7

津幡高等学校保健室

いよいよ夏ですよ

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりして夏バテや熱中症に気を付けてほしいときです。こまめな水分補給と規則正しい生活を送り、この夏も元気に乗り越えていきましょう。

熱中症に注意！



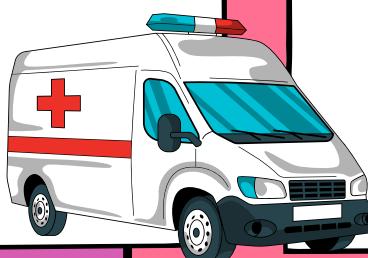
28°C
70%

気温が28°C以上、湿度が70%以上の環境下では、熱中症リスクが急激に上昇。WBGT(暑さ指数)は31以上で危険です！

97,578人

・2024(令和6)年全国の熱中症救急搬送状況（5~9月累計・総務省消防庁発表）

昨年度の数字が、調査を始めてから過去最高となりました。



発汗によって1日に失われる水分。暑い日には1時間で最大1リットルの水分を失うこととも。

1~2L

呼びかけへの反応が悪い場合は、直ちに救急車を呼びましょう！

熱中症の応急処置

- 涼しい場所に避難させる
- 衣服をゆるめ、身体を冷やす
- 水分・塩分を補給する

氷水に身体を浸すのがオススメ！



今年の夏は おしゃれ障害 に注意！

おしゃれ障害・・・ヘアカラーやピアス、化粧品、ネイルなど、
おしゃれのために行うことで、肌や体に
さまざまなトラブルが起きること。

ピアス

ピアスは、体の一部に穴を開けるという、本来は医療行為に近いもの。
安易な気持ちで開けたり、不適切なケアをしたりすると、健康被害を引き起こす可能性が…

**感染症（化膿）、金属アレルギー、しこり（肉芽、ケロイド、粉瘤）、
ピアスの埋没、ピアスの穴が裂ける（裂傷）**

ピアスの穴を開ける時は、必ず医療機関でのピアッシングを強く推奨します。また、
ピアスの穴が完成するまでのケアの徹底、ピアスの素材にも注意が必要です。



ヘア カラー

ヘアカラーは、手軽に楽しめる人気のおしゃれですが、実は髪や頭皮に負担をかけ、思わぬトラブルにつながることも・・・

頭皮のかぶれ、髪のダメージ、アレルギー反応
安全に楽しむために、アレルギーテスト（パッチテスト）の実施や、使用頻度の注意、肌や髪の状態の観察を忘れずに。セルフカラーは特に注意が必要です。



カラーコンタクトレンズ

目の充血、痛み、かゆみ、異物感、ドライアイ、目の疲れ、角膜炎、結膜炎、角膜潰瘍（かいよう）、失明

必ず眼科医の診察・処方を受け、装用時間・期間を守って、正しいケアを徹底しましょう。



かぶれ（接触性皮膚炎）、ニキビの悪化・増加、乾燥、色素沈着、唇の荒れ

製品選びは慎重に、クレンジングや洗顔も丁寧に行いましょう。

化粧品

学校生活では、ピアスやヘアカラー、カラーコンタクトレンズや化粧は禁止されています。

おしゃれは、自分を表現する楽しい手段です。おしゃれを優先するあまり、大切な身体を傷つけてしまうことのないよう、正しい知識と責任ある行動で、安全に楽しんでほしいと願っています。