

# 保健室だより

2023. 7 月発行 和工定保健室

一学期が終了しました。ご苦労様でした。

高校生活がスタートした1年生、今年こそはと頑張った2年生、卒業にむけて、怠けてはいけない！と頑張った3、4年生。ご苦労様でした。



## 夏休み健康管理をしましょう！！

自分の身体の健康は、自分で管理するようにはしていかなければいけません。  
バランスのとれた食事 適度な運動 休養と睡眠が大切です。



## 治療・検査をしましょう!!

4月から6月定期健康診断を実施しました。

その結果、再検診や治療が必要な生徒にはプリントを配布していますので、病院受診をしてください。そして、結果は学校に提出ください。

### ① 視力

視力低下は、交通事故の原因、頭痛、肩こり、集中力の低下、運動中の事故、生活の中でさまざまな事に繋がります。

眼科で適切な処置をしていただくようにしてください。

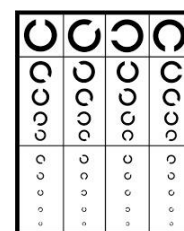
### ② 尿検査 及び 心電図検査

学校行事や運動中の安全の為、専門医で適切な処置をしていただくようにしてください。

### ③ むし歯の治療

放っておいてもなおりません。専門医で適切な処置をしていただくようにしてください。

### ④ 3・4年生は就職試験(健康診断)があります。早期発見・早期治療が大事です。



# 皮膚の役割

汗をかく夏です。

夏は、皮膚も大活躍、強い日差しを浴びると、皮膚の細胞の **10 個**に 1 個の割合で含まれる、メラニン細胞が黒い色素をつくって、紫外線が身体の奥に届かないようにして守ります。これが日焼けです。

暑い時は血管を広げてからだの熱を逃がし、汗を出して体温を下げます。からだの余分な熱の **95 %**は、皮膚から外に出されます。

汗をかく汗腺は全身に数百万個もあります。

特に汗腺の数が多いのは、おでこで、1センチ四方 **240 個**もあります。

たくさん汗をかくことで頭部の温度が上がりすぎないようにして、大切な脳を守っているのです。



皮膚には痛みや何かが触った感じ、冷たさや温かさを感じる点がちらばっています。もっとも多いのは、痛みを感じる点で、1センチ四方に **200 個**もあります。

全身の皮膚を広げると、その面積は畳 **1 畳分**、重さは体重の約 **8 %**もあります。

痛みを感じる点の次に多いのは、触ったり押されたりしたことを感じる点(圧点)で、1センチ四方 25 個あります。冷たさを感じる点は、6~23 個。温かさを感じる点は 0~3 個です。



一人ひとり感染症対策を継続しましょう。

「換気」

「石けんによる手洗い」

「咳エチケット」

