

ほけんだより 7月

令和8年7月号
県立向の岡工業高等学校
定時制総合学科
保健室発行

6月は、天気や気圧の変化が激しく疲れが溜まりやすい日が続きましたね。ようやく夏休みがやってきます。もう踏ん張り、一緒に乗り切りましょう。また、暑さはさらに厳しくなっています。「自分は大丈夫。」「動いていないから平気。」と油断せずに、水分補給、バランスのとれた食事、睡眠の確保など、自分ができるところをコツコツと対策していきましょう。

○ 夏休み中に困ったこと、辛いことがあったら…

夏休みの間、学校が閉まっている日があります。もし、学校が空いていない時間や日にちに、困ったこと、辛いことがあった時は、別紙の相談できる機関を利用して下さい。また、すぐに返事ができないこともあるかもしれませんが、4月に訓練した SOS メールも使ってください。先生たちのメールアドレスは、「★2026 向の岡工業高等学校定時制クラスルーム」の一番上の投稿に載っています。



○ 夏の虫刺されトラブル

「蚊にさされた」と来室する生徒が増えてきました。「虫刺され」のような肌トラブルには、正しい知識とケアを身につけて対策しましょう。

◎ 虫刺され(蚊やブヨなど)



① 水で洗う、保冷材等で冷やす

刺されたことに気づいたら、まずは流水で患部をきれいに洗い流しましょう。冷やすことでかゆみが少し和らぎます。

② 薬を塗る

かゆみ止めの塗り薬(抗ヒスタミン薬やステロイド入りの軟膏など)を早めに塗りましょう。アレルギー症状が出る可能性もあるので、今まで使ったことがない薬を塗る時は、保護者の方に相談しましょう。

③ 絆創膏やパッチなどでカバーする

どうしても掻きたくなくなってしまう人は、絆創膏や虫刺され用パッチを貼って、爪が直接肌に触れないようにしましょう。



※ 掻きむしって皮膚が傷つくと、爪の隙間にいるばい菌が入り込み、「とびひ(伝染性膿痂疹)」という別の病気になってしまうことがあります。水ぶくれが破れたりかさぶたに触れると、細菌が他の皮膚に付着し、新たな病変を作ります。自分の身体の皮膚で広がるだけでなく、他の人へもうつす可能性があるため、きちんと保護しましょう。