

保健だより5月号



伊万里実業高校定時制
保健室令和 7 年5月16日

定時制通信制総合体育大会のため

の部活動が始まります。 種目は「卓球」と「陸上」です。19日から40分の短縮授業となり部活動が本格化します。

水分補給に適した「お茶」か「水」を水筒に用意して登校しましょう。



足がつった時はどうしたらいい？

こんなとき、ふくらはぎを温める？ 冷やす？ マッサージする？ がまんする？ 正しい対処法を知っていますか？

答え ゆっくり筋肉を伸ばして けいれんを止める ➡

患部の安静とマッサージ（手技によって筋肉刺激・さするなど）

➡ **電解質補正**（スポーツ飲料にはナトリウム・カリウム・マグネシウムなど含有）

説明 足がつる＝こむら返りは、激しい運動後や妊婦さん、高齢者の就寝中に多く発生し

ます。原因は電解質バランスの異常による筋肉の疲労や神経の過活動が考えられています。寝ている場合は冷えや、脱水も要因となります。熱中症の症状としても足がつるがあります。ふくらはぎなどに、こむら返りが起きたときは、まず収縮している筋肉をゆっくり引き延ばしてけいれんを止めます。患部は温めたり、マッサージしたりして筋肉に血流を回復させて、筋肉に必要な電解質を行きわたらせることが効果的です。脱水を起こしていることが多いので、ミネラル特にマグネシウムの入った飲み物を飲ませます。（東山書房健康教室より）定時制の部活は放課後です。栄養バランス100%の給食を食べることが一番の予防法です。

日光に当たって起こるこうせんかびんしょう光線過敏症

強い日光に当たると、日焼けを起こしてしまうことがありますが、通常は問題のない程度の光でも、皮膚にかゆみや発疹が起こる場合は、「光線過敏症」の可能性があります。

光線過敏症の症状は数日たてば消えることが多いのですが、症状が長引く場合や、繰り返し出る場合は、皮膚科を受診することをお勧めします。

日焼けとは違う、さまざまな光線過敏症



多型日光疹（たけいにつこうしん）

紫外線を浴びた腕や胸元などに、かゆみを伴った赤みや水泡が生じます。

日光じんましん

日光を浴びてすぐに、じんましんやかゆみを伴う発疹が現れます。

薬剤性光線過敏症（やくざいせいこうせんかびんしょう）

飲み薬やシップを貼ったところに、日光があたると水ぶくれ、赤くなつて強いかゆみなどの症状が起こります。シップを貼ったまま日光に当たるとは避けましょう。衣服で隠せない部分にはシップを貼らないようにしましょう。

行ってみたい大阪・関西万博公式キャラクター：ミャクミャク

●いつまで開催されるの？ 2025年4月13日（日）から10月13日（月）まで184日間 テーマ；「いのち輝く未来社会のデザイン」

●どこで開催されているの？ 大阪湾に浮かぶ「夢洲（ゆめしま）」が会場

●パビリオンの数は？ 180以上（海外パビリオン157か国分）国内パビリオン（27館）が大屋根リングの内外に配置されており近未来の生活や海外のユニークで美しすぎるパビリオンが楽しめる。