

ほけんだより

- 7月号 -

唐津西高校保健室 2024



2024年も前半が終わりました！上半期はどうでしたか？
今年のうちに「やること」「頑張ること」などを書き出しておく
のもいいですね✦

梅雨が明けると夏がやってきます！高校生としてしっかり熱
中症や室内外の気温差への対策をして、自己管理していきましょ
う！！

汗をかく季節！

いろんな **ニオイ** ・ **臭い** ・ **匂い** を考えよう！

汗は、全身の皮膚の下に何百万個もある「汗腺」という場所で作られています。汗の材料は血液。99%が水分で出来ていて、残りの1%が塩分等です。汗を舐めるとしょっぱいのはこのせいです。汗をかくのは大切なことです。体温が上がりすぎると、身体の中の細胞が壊れたり、内臓がうまく働かなくなったりして、具合が悪くなります。そうならないように、汗が熱を外へ逃がしています。汗で失った水分は、水やお茶、スポーツドリンク等を飲んで補給してください！

ニオイが気になる・・・汗の対策！

登校後や体育後は、汗をかいていると思います。
意識して対策をしましょう！！



汗の99%は水分なので、出てきた瞬間は「無臭」です！

汗臭くなるのは皮膚の表面で垢や皮脂等と混じって雑菌が繁殖するためです。

濡れタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシ拭くのは×。汗は蒸発する時に体温を下げます。濡れたタオルでそっと吸い取り皮膚を湿らせると、汗は蒸発しやすく、体温も下がるため、汗も止まります。また、ニオイ成分は水に溶けやすいので、濡れタオルで拭くとニオイ対策にもなります。



汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗の方が臭わないです。汗腺を発達させるには、①運動や入浴で普段から汗をかく、②冷房にあたりすぎない、ことです。汗を流しましょう！

肌着を着る（着替える）

ニオイの原因となる汗や汚れを吸い取り、服の中の温度も下げてくれます。綿100%のものがオススメです！

靴のニオイの原因と対策

足は汗腺が多く、汗をかきやすい部位です。運動した時等、靴の中は高温多湿の状態になり、細菌が繁殖しやすい環境になります。足や靴に汚れがあると細菌の繁殖が加速し、臭いの原因となります。通気性の良い靴を選び、足と靴は清潔にするようにしましょう。また、吸湿性の良い靴下を使用し、運動後に湿った靴下は履き替えましょう！

あなたにとっての『**良い匂い**♡』は、 みんなにも『**良い匂い**…』??



柔軟剤や消臭スプレー、制汗剤等、人工の強い香料によって体調を悪くする人が増えているようです。症状も頭痛、吐き気、のどの痛み、咳、くしゃみ、眼の違和感、倦怠感など様々です。体臭や汗の臭い等に気を使うことはとても大切なことです。強い匂いが苦手な人もいることを理解して、使用しましょう。

- 柔軟剤は使用量を守って使用する
- 制汗スプレー等は、人から離れたところで使用する
- 教室等で使用した場合は換気をする（体育の後は教室の窓を開けましょう）



唐津市子どもの医療費助成制度

唐津市によると、令和 6 年 7 月受診分から対象年齢を高校生等まで拡大をするようです。

(※高校生等：18 歳を迎えて最初の 3 月 31 日までの児童、学生ではない児童も対象)

自己負担の限度額 (一医療機関当たり)	令和 6 年 6 月受診分まで	令和 6 年 7 月分受診分から
高校生等	対象外	外来・薬局：1,000 円/月 (500 円/1 回) 入院：1,000 円/月
中学生	外来・薬局：1,000 円/月 (5,00 円/1 回) 入院：1,000 円/月	
小学生		
未就学児	外来：1,000 円/月 (500 円/1) 薬局：無料 入院：1,000 円/月	外来：1,000 円/月 (500 円/1 回) 薬局：無料 入院：1,000 円/月

- 唐津市に住民登録がある児童が助成の対象です。
- 健康保険適用の診療が助成の対象です。
- 令和 6 年 4 月時点で中学生以下の児童の資格証は、そのまま使用できます。
- 令和 6 年 3 月に中学校を卒業した指導の資格証は、有効期限切れのため使用できません。
- 令和 6 年 4 月時点で高校生等の児童へ「子どもの医療費受給資格登録申請書」を郵送しているそうなので、申請手続きをしてください。手続き後、新しい資格証を交付します。
- 一部、他医療費助成制度や保証書の状況によって資格証発行の対象外となる場合があります。
詳しくは、唐津市のホームページを確認してください。
- 玄海町に住所を有する生徒（18 歳に達する日以降の最初の 3 月 31 日までの間にある児童）は、医療機関を受診後、子どもの医療費助成申請書、領収書、振込先口座のわかるもの、印鑑を玄海町役場住民課、値賀出張所に持っていきます。申請期間は医療費を払った日から一年間のため、早めの申請が必要です。
- 唐津市以外の市町でも、子どもの医療費助成制度を実施しているところがあります。詳しくは各市町のホームページを確認してください。

健康診断の結果（お知らせ）を該当者に配付しています！

尿検査の提出や各検診の衣服の準備など、ありがとうございました。検診の結果、受診勧告書をもらっている人は早めに受診をして、報告書を担任の先生もしくは保健室へ提出してください！特に 3 年生は進学・就職後は病院受診の時間がありません。この夏休みを利用して病院を受診してください。また、1・2 年生も体の不調を治すのには早期対応が大切です。ぜひ、夏休みの期間を利用して受診しましょう！！

未提出の分は三者面談時に再度、プリントを配布します。また、面談時にすべての検診の結果をまとめたものを配付します！