

# 保健だより



7月号 7月3日発行

梅雨明けも間近になり、これからが暑さ本番です。あと2週間で楽しみにしている夏休みに入ります！暑さに負けない身体作りのために、今から規則正しい生活を心がけ、より良い健康習慣を身につけましょう！

## ☆夏休みの過ごし方☆

夏休みは自分の生活次第で有意義な時間を過ごせる反面、健康面が悪化しがちな期間でもあります。健康的な夏休みになるよう、生活の仕方についてしっかり考え、心も身体も整えましょう！

### こんなところに注意して元気に楽しく過ごそう！

- ★胃腸の低下・・・冷たい清涼飲料水やアイスの食べ過ぎに注意しましょう。
- ★食中毒・・・予防の基本は手洗いです。手洗い後は水気をしっかり拭き取りましょう。
- ★寝冷え・・・エアコン、扇風機のかけっぱなしに注意しましょう。
- ★日焼け・・・長時間の外出には長袖、帽子などで紫外線から身を守りましょう。
- ★水の事故・・・危険な場所へは近づかないようにしましょう。
- ★結膜炎・・・プールの後は目の洗浄を忘れずにしましょう。



## ☆熱中症を予防しよう☆

熱中症とは、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が壊れたりするなどして発症する障害のことを言います。かつては日射病などと呼ばれていました。熱中症になると、まず目がくらみ、顔が火照ってきます。次に筋肉痛やけいれんが起きます。さらに症状が悪化していくと、体のだるさや吐き気を催し、汗のかき方がおかしくなります。熱中症は重症化するにつれて、真っすぐ歩けなくなり、水分を補給しても回復しづらくなります。症状が軽いうちに対処するようにしましょう。

### ～熱中症予防の5か条～

- |                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| ① 暑い時、無理な運動は事故のもと | ⇒ 高温多湿の日は熱中症の危険性が上がります |
| ② 急な暑さに要注意        | ⇒ 熱中症事故は急に暑くなった時、多発します |
| ③ 失われる水と塩分を取り戻そう  | ⇒ 喉が渇く前にスポーツ飲料などで補給を！  |
| ④ 薄着スタイルでさわやかに    | ⇒ 皮膚の体温調節ができるよう、通気性良く！ |
| ⑤ 体調不良は事故のもと      | ⇒ 体調が悪いと、体温調節機能が下がります  |

## ☆“冷房病”にも気を付けて☆

冷房病とは、冷房によって身体が冷え、血行不良となり体調を崩す病です。私たちの体温は自律神経によって調節されていますが、急激な気温変化には即座に対処できません。それが繰り返されることにより体の機能のバランスが崩れ、以下のような体調不良を起こしやすくなります。



身体の冷え、むくみ、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛、腰痛、食欲不振、便秘、下痢、頻尿、不眠、月経不順

### ～冷房病予防の3原則～

#### ①外気温との温度差は少なくしよう

冷房病の原因となる、温度差を無くすように心がけましょう。冷房の場合、その日の外の気温に合わせて設定温度をこまめに調節しましょう。



下げ過ぎ注意！！

#### ②上着を一枚持ち歩こう

冷房の効いた場所では、カーディガンや大きめのスカーフなどで、肌に直接冷気があたらないように気をつけましょう。特に、冷気が流れやすい足元は、ひざ掛けや靴下などで冷えを防ぎましょう。



#### ③身体を温める物を食べよう

暑さで食欲がなくなると、アイスクリーム、清涼飲料、スイカ、そうめんなど夏場に好まれる食品を摂りがちですが、これらは「陰性」食品と言って体を冷やす原因になります。水の摂りすぎも冷えの原因になります。

夏場こそ、タンパク質やミネラル等が豊富で、体を内側から温める「陽性」食品を摂るように心がけましょう。生姜やニンニク、根菜類、こんにゃくなどがオススメです！



## 保健室からのお知らせ【～7月までの振り返り～】

4月に新学年がスタートし、あっという間に7月になりましたね。この3ヶ月間、バス旅行や宿泊行事、中間試験など、様々な学校行事がありました。新しいクラス、授業、友人関係など、慣れないことがたくさんあったと思います。それでも皆は頑張り、ここまでくることができました。そんな自分を褒めつつ、今月もさらに成長できるよう努力していきましょう。夏場も元気に乗り切り、有意義で充実した夏休みを迎えましょう！

