

ほけんだより 7月

橋立中 保健室
令和5年度

7・8月の保健目標
夏を健康に過ごそう

蒸し暑い日々が続いていますが、夏バテしていませんか？暑さで疲れた体をお風呂やたっぷりの睡眠で癒し、朝昼晩しっかり食べて栄養補給をすることが大切です。1学期も残りわずかです。健康に学校生活を送りましょう！

夏バテ…こんなことに心当たりありませんか



室内外の温度差が激しい



睡眠不足



食事抜き



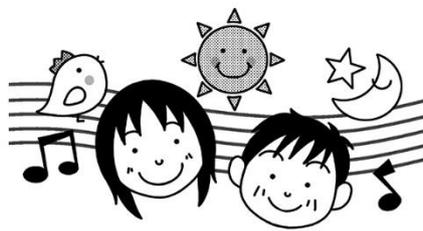
夏バテにならないように

しっかり水分補給

糖分はひかえめで！



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので 湯船につかる

ゆったり、のんびり♪



しっかり睡眠

タイマー活用しよ♪



冷やし過ぎない

サムクナツテキタ…？



食事は栄養パーフェクトで



その状態で運動すると...

☀️ 熱中症のキケンあり!

👉 キケン! 過度な運動

運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。



体内の熱は、汗が蒸発するとき一緒に放出されますが、この動きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

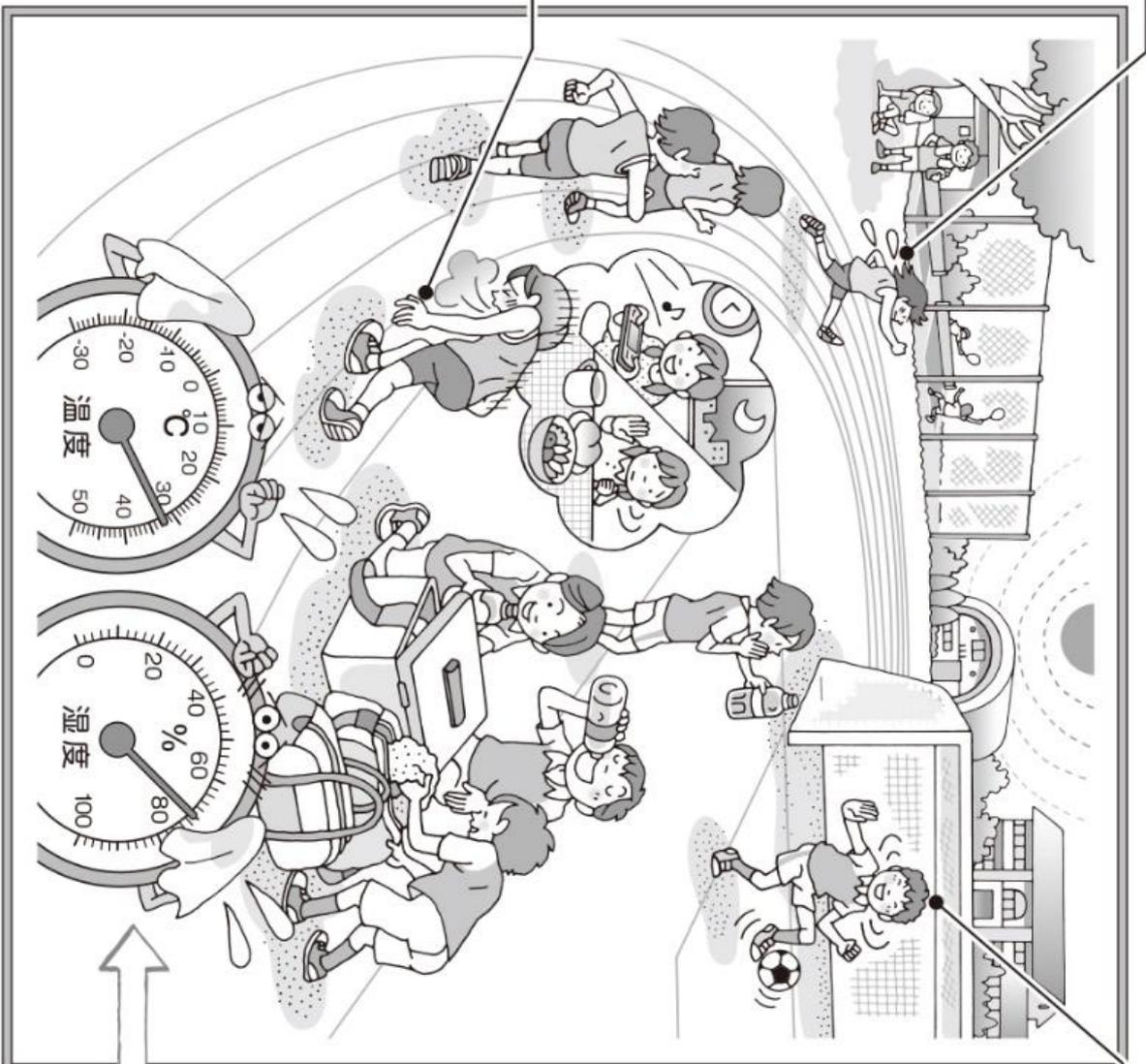
👉 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経(交感神経・副交感神経)がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。



睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



👉 キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をする時、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。



運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

熱中症は

“湿度”にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。気温がすごし低い日でも油断せず、湿度もしっかりとチェックしましょう。

