



1学期も最後の月になりました。

湿度が高く、急に暑く感じる日が続くようになりました。

汗をかいたらタオルやハンカチでふきとるなどをして清潔な生活をこころがけ、心も体もさわやかにすごしましょう。また、こまめに水分補給をし、熱中症予防をしましょう。引き続きコロナ対策の手洗い、換気も忘れずにしましょう。

今月のほけん目標

夏に多い病気の予防をしよう

気温や湿度が高くなると体調をくずしやすくなります。規則正しい生活や朝食をしっかりと摂るなどして暑さに負けない体づくりをめざし、夏を元気に乗り切りましょう。

熱中症



室内、屋外を問わず高温多湿の暑い環境で活動している時に起こり、主な症状に、頭痛、めまい、吐き気、手足のしびれなどがあります。運動によっては体の中から大量に熱を発するのでそれほど気温が高なくても起こることがあります。体調に変化があった時はすぐに涼しい場所へ移動し、休憩をとりましょう。

熱中症を防ぐコツ



毎日朝ごはん

朝ごはんは1日のスタートです。栄養バランスのとれた食事を心がけるとともに熱中症予防に必要な塩分、水分もしっかりとりましょう。

運動で汗をかく

私たちの体は平熱以上になると汗をかき、体温を調節する機能が働き出します。外で運動する時は30分に1回は涼しい場所で休憩し、水分補給を忘れずにしましょう。



体の冷やしすぎに注意

エアコンの効いた室内に長時間いたり、冷たいものを取りすぎると体が冷えて胃腸に負担がかかり、体調不良を引き起こしやすくなります。エアコンを上手に使い、冷たいものを食べすぎないようにしましょう。



しっかり睡眠

睡眠が十分に取れていないと体力がなくなって熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段からしっかり睡眠をとりましょう。



夏バテ

病気の名前ではありませんが、夏の暑さが原因で起こる体の不調のことです。主な症状に、疲れがとれない、頭痛、体がだるい、よく眠れない、食欲がないなどがあります。

夏バテ対策には早寝早起きを基本とした生活習慣を整え、疲れやストレスを解消する生活を心がけましょう。

