



一学期も最後の月になりました。

湿度が高く蒸し暑い季節になり、「マスクをしていると暑い！」と感じる事がありますね。汗をかいたらタオルやハンカチでふき取る、または着がえるなどして清潔な生活をこころがけ、心もからだもさわやかにすごしましょう。引き続き、コロナ対策と手洗い・うがい、こまめな水分補給もわすれずにしましょう。

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季節は体調をくずしやすい季節です。食事や生活習慣を工夫して暑さに負けない体づくりをめざし、暑い季節を元気に乗り切りましょう。



熱中症

室内、屋外を問わず、高温多湿などの暑い環境の中で活動している時に起こり、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。

主な症状…… 頭痛、吐き気、足や腕のけいれんなど

予防するには… 規則正しい睡眠を取り、けがや故障などのコンディションをチェックしましょう。

スポーツドリンクや塩分が入った飴や梅干しなどで水分やミネラルの補給をしましょう。

夏バテ

病気の名前ではありませんが、夏の暑さが原因でおこる体調不良のことです。

主な自覚症状…… 疲れがとれない、よく眠れない、食欲がないなど

夏バテ対策には…… ぐっすり眠って体を休めましょう。

睡眠時は適度な汗をかくように部屋の温度を調節し、十分な睡眠をとりましょう。



夏のかぜに注意！



エアコンの普及により暑い夏も快適な室温で暮らせるようになりましたが、体を冷やしすぎてしまうと体調をくずしやすくなります。

冬のかぜは熱が高くなりますが、夏のかぜは 37 度ぐらいの微熱が続き、主な症状に、のどの痛みやせき、腹痛、下痢などがあり、治るのに時間がかかります。

エアコンや扇風機を使う時は、体に冷たい風が直接当たらないようにしましょう。イグサや麻などの通気性の良い天然素材やひんやりと感じる素材で作られた寝具などを選んでみるのもいいですね。

