

夏休みを元気に過ごそう



明日から夏休みです。夏休み中は生活リズムに気を付けて、健康で元気に夏休みを過ごしてください。

生徒会広報委員会が作った七夕飾りの短冊には、「コロナがおさまってほしい」「マスクをつけない日常に戻ってほしい」などの短冊が多かったです。早くそのような日常に戻れるといいですね。

夏休みは気持ちがゆるみがちになりますが、感染症対策に十分気をつけながら、今年の夏を乗り越えましょう！



保健委員が熱中症予防について調べ、発表しました。

保健室からのお知らせ

健康観察について

夏休み中も毎日体温を測定し、健康チェックをしてください。補習や部活で登校する時は、玄関で提出し、下校時に持ち帰ります。また、登校しない日も忘れず記録をしましょう。発熱等の風邪の症状がある場合は、自宅で休養しましょう。

夏休みは治療のチャンス

歯科、眼科、耳鼻科など受診が必要な人は、夏休み中に受診し、治療しましょう。

その夏の過ごし方 大丈夫？

冷房でキンキンに冷えた部屋って最高ー！



冷たい麺類にアイス、やめられない！

暑いからお風呂はシャワーだけ！



そのままと... **夏バテ** になってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみよう。



昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。



知ってる？

アイスクリーム頭痛

冷たいアイスクリームややき氷を食べて、頭がキーン！そんな経験はありませんか？これには「**アイスクリーム頭痛**」という医学的な病名がついているのです。

いくつか説がありますが、冷たさを痛みと間違えて脳が感じるために起こると考えられています。ゆっくり食べると予防できるそうですよ。

でも、毎日冷たいものばかり食べていると体の中が冷えすぎるので要注意！胃腸の機能が弱まって、うまく栄養を吸収できなくなってしまいます。

冷たいものはほどほどに。



水分補給のベストタイミングとは？

「のどが^{かわ}渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり、無視したりしてしまうと熱中症になる可能性もあります。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより ^{すいぶん} 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前^{まえ}や起きた後^{あと}

スポーツの前後^{ぜんご}・途中^{とちゆう}

入浴の前後^{にゆうよくぜんご}



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの^{かわ}渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

保健室前に掲示してある「熱中症予防クイズ」の答えです

こんな人は 危険 熱中症の大!



熱中症予防クイズ

こたえ

「○」の中に入る言葉、あなたはいつわかりましたか？

感染症予防と熱中症予防にあわせて取り組み、夏の健康をつかみとってくださいね！

涼をとる

- 涼しい服装、日傘や帽子を活用しましょう
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動しましょう
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰や風通しのよいところへ！



水分をとる

- のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう（1日あたり1.2Lを目安に）
- 大量に汗をかいたときは、プラスの水分と塩分も忘れずに



マスクをとる

- マスクをとって休憩しましょう
- そのとき、人と十分な距離（2m以上）をとるよう気をつけましょう
- 暑い中マスクをつけていると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります



自分の体調をみとる

- 朝晩の体温チェックをしましょう
- 体調が悪いときは自宅で休養し、大事をとるようにしましょう



疲れをとる

- お風呂に入って1日の疲れをとりましょう
- 毎日同じリズムで睡眠をとることも大切です



情報をとる

- 天気予報でその日の気温をチェックしましょう
- 暑さの情報を事前に確認しましょう

