

保健だより

令和4年7月
真津幡高校保健室

梅雨が明け、すがすがしい青空の広がる季節がやってきました。夏は日が落ちるのが遅く、外で活動できる時間が長くなりますが、暑さに負けず元気に過ごすためには熱中症対策が必須です。

熱中症予防と感染症予防を両立し、暑い夏を乗り切りましょう！

コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

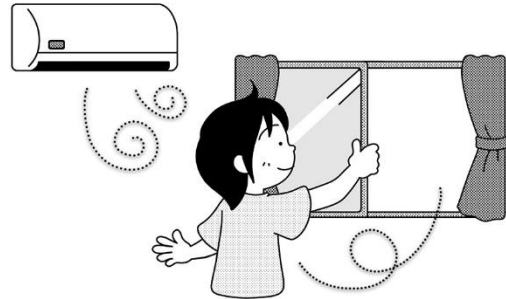
マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



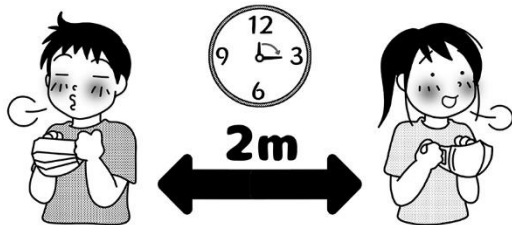
時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン × 換気



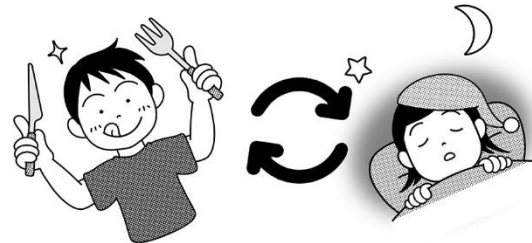
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。
ただし、長時間にはならないでね。

食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、
基本は、食べて、寝ることです！

マスク熱中症に注意

暑い日にマスクをしていると熱中症の心配があります。
「人と2m以上離れているとき」はマスクを外すなどの工夫をしましょう！

4月から実施してきた健康診断の結果、病気や異常の疑いが見つかった人には受診のお知らせをお渡ししています。

むし歯や歯周疾患、視力異常などは放っておくと、日常生活にも影響が出てきます。

部活動や勉強で忙しい毎日を送っているとは思いますが、健康あつての高校生活です。

夏休みを利用して、早めに治療をうけましょう。

結果の報告、待っています😊



これって夏バテ…？

なんだか元気が出ない、食欲がない…もしかしたらそれは、夏バテのせいかもしれません。

夏はそうめんや氷たっぷりジュース、アイスクリームなどがつつい欲しくなりますね。あまりの暑さに、冷房の効いた部屋でずっと過ごしている人も多いのではないのでしょうか。けれど、この「体を冷やす生活習慣」こそが夏バテの原因のひとつ。

元気に夏を過ごすために、食事や冷房の使い方を見直しましょう！



体の冷えが夏バテをひき起こす

胃腸などの内臓は、通常、37度ほどに保たれています。しかし、冷たい食べ物・飲み物を摂り過ぎたり、冷房でキンキンに冷えた部屋で長時間過ごしていると、内臓の温度が下がってしまい、さまざまな不調が現れます。



胃腸が冷えると…



全身が冷えると…

体温を維持するために血管が収縮し、血流が悪くなります。



夏バテ予防のカギは 体あたたか生活

食事編

胃腸にやさしい食べ物を摂ろう

まずは胃腸を疲れさせない食事が大切。冷たい食べ物・飲み物を控えるのはもちろん、脂質が少なく、消化によいものを摂りましょう。

脂質が少なく、消化によい食べ物

- うどん ●とうふ ●納豆 ●白身魚
- かぼちゃ ●ほうれん草 ●にんじん
- バナナ ●リンゴ など



体を温める食べ物をプラス！

体を温める効果のあるものを食事に加えるのもオススメ。また、そうめんなど、冷たい食事の場合は温かい飲み物も用意しましょう。

体を温める効果のある食べ物

- タマネギ ●しょうが ●にんにく
- ネギ ●こしょう ●唐辛子 など



冷房編

部屋の温度は28度を目安に

暑い日は冷房の温度を下げたくなりますが、ストップ！ 体が快適と感じる室温は26～28度と言われています。また、室内と室外の気温差が激しいと、ストレスにより自律神経が乱れ、胃腸の働きなどにも悪影響を与えます。

室温を26～28度に維持できるように、温度計とエアコンの温度設定をこまめにチェックしましょう。



お風呂で温まろう



暑いからといって、湯船に浸からずシャワーだけはNG。

38度くらいのぬるめのお湯にゆっくり浸れば、体の芯から温まり、全身の血流もよくなります。