

# 7月のほけんだより

富岡東中学校保健室  
2022. 7. 1

## 蒸し暑い日が続いています

梅雨時期は、その日の天気によって、蒸し暑かったり、肌寒かったりして衣服の調節が難しいですね。体調がわるくて来室した人の中には、蒸し暑い夜で、十分眠れなかったという人もいます。冷房を使用し始めた人もたくさんいるのではないのでしょうか。設定温度に気をつけて、上手に活用したいですね。

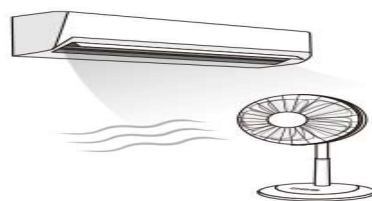
また、アイスクリームや冷たいジュースがおいしい季節ですが、体を冷やしすぎると夏バテの原因になってしまうこともあります。ほどほどに、気を付けて生活していきましょう。



## 夏の冷えに要注意！

暑い日は、冷房のついている冷えた部屋で過ごしたり、冷たいものもついつい取り過ぎてしまったりすることがありますね。でも、この「冷えた習慣」を続けていると、血流が悪くなるために、下痢や便秘、食欲がなくなる等胃腸の症状や頭痛やだるさ、めまい等の症状を起こしやすくなり、体調を崩しやすくなります。健康に夏を乗り切るためには、体を冷やしすぎないようにしておくことも大切です。

また、お風呂はシャワーでさっと済ませてしまう人もいますが、ぬるめの湯船につかってみると、体が温まり、リラックスもできるのでオススメです。



### 夏バテ防止！ 食生活の見直しを

朝 昼 夕

基本は3食と栄養バランス

水分補給は水やお茶で

水

夏野菜で+α

冷たいもの・糖分はひかえる

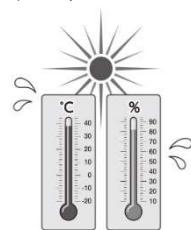


# 熱中症 かもしれません

その症状



- ・めまいがする（クラクラする）
- ・顔のほてり
- ・こむら返り（足がつる）
- ・頭痛
- ・吐き気、嘔吐
- ・だるさ、高体温



これからどんどん暑くなってきます。屋内でも熱中症には十分注意してください。熱中症の様な症状で保健室に来室した人で「朝食は食べたけれど、ほとんど水分をとっていない。」「寝る時間が遅かった。」ということをよく聞きます。まずは、毎日しっかり朝食を食べて、コップ一杯くらいの水分補給をしてくること、疲れをためないように睡眠をしっかりをとることを心がけましょう。ちなみに、塩分補給も大切なので、朝食にスープや味噌汁等を食べると、塩分も水分とることができるのでオススメです。また、たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンク等で水分補給をしましょう。

熱中症は、重症になると命の危険があるので、自分で予防していけるようにすることが大切です。もしも、体調がわるくなった時は、周りの人に知らせてください。

## 熱中症が起こりやすい日は、特に注意しましょう



気温が高く、日差しが強い日



湿度が高い日



急に暑くなった日

\*体調がわるい時は、熱中症になりやすくなります。健康観察をしっかりし、無理をしないようにしましょう。また、喉が渴いていなくても、こまめに水分補給をする習慣を身につけておくといいですね！

## 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

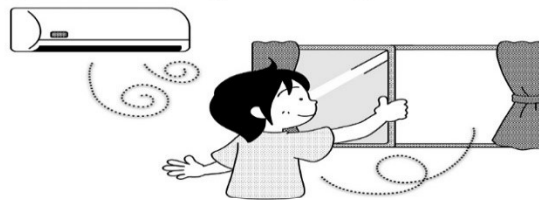
マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン

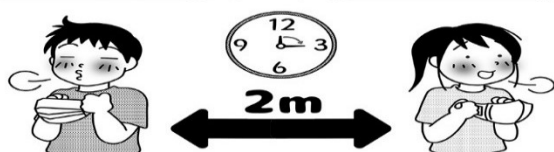
換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間

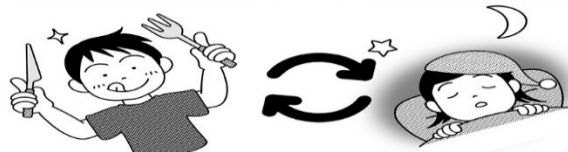
距離



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！