

保健便り



令和2年7月1日
富岡東中学校 保健室

学校が再会して1ヶ月、新しい生活にはもう慣れてきたでしょうか。暑い毎日が続く中で、マスクをつけての生活は苦しい・・・と感じている人も少なくはないでしょう。暑い暑いとエアコンの温度をガンガン下げたり、冷たい飲み物をがぶ飲みしたりするのは、夏バテのもと！暑さに負けない体をつくって、夏を健康に過ごせるようにしましょう。

体は自分で変えられる！環境に適した運動

熱中症に気をつけながら無理なく体を作っていこう！

夏バテには、有酸素運動でスタミナアップ！



夏バテしない身体づくりは、有酸素運動でスタミナアップがお勧めです。有酸素運動とは、体内で酸素を効率よく使う軽い運動で、ジョギングやウォーキングが代表的です。軽い運動なので、誰でも安全に継続的に取り組めます。

1. 運動の強さ

人と話が出来て、軽く汗ばむ程度で、最大能力の50%程度に相当する運動の強さが目安です。

2. 運動時間

30分の運動を、分けても（10分×3回）、連続しても（30分×1回）、効果は同じといわれています。無理なくこまめに日常生活に運動を取り入れましょう。

3. 合間合間に運動を取り入れる

日常生活にちょっとした工夫をすることで、有酸素運動を実施することが出来ます。例えば、いつもよりちょっと早歩きをすることです。また、ラジオ体操も有効です。

自分で体調管理ができるように

睡眠不足や、朝食の欠食は日中のパフォーマンスを下げる原因になります。中学校の時期は身体も心（脳）も大きく成長する時期です。生活リズムを崩さず、意識して体調を整える習慣を中学校生活で身に付けていくようにしましょう。

暑さと疲れに負けない夏の入浴術

暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか？夏の疲れには「入浴」がオススメです。



温熱効果

血行がよくなり疲労物質の除去



水圧効果

水圧でほどよいマッサージ効果



浮力効果

重力から解放されてリラックス



オススメは...
寝る1~2時間前



かけ湯 半身浴 洗う 全身浴

☆熱中症に注意しましょう

熱中症とは、暑さの中で起こる障害の総称です。暑くて湿度が高いときは気がつけないといけません。そのようなときに激しい運動をしたり、湿度が高い室内にいたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温調節ができなくなったりして体への負担が増えます。そして、頭痛やめまい、けいれんなどが起こり、重いと命に関わります。

気温が低くても湿度が高い日は注意が必要です。毎日の天候、そして自分の体調に留意しながら勉強も運動も頑張りましょう。

熱中症対策

- ① 環境や気温・気象条件を知る
- ② こまめに水分補給+塩分補給（運動時）
 - *起きたとき・寝る前
 - *運動前・中・後
 - *外出しているとき
 - *のどが渇く前に
- ③ 服装に注意
 - *吸湿性・通気性の高いものを
- ④ 体を暑さに慣らす
- ⑤ 体調を整える
- ⑥ 体調が悪いときは早めに対処

熱中症にかかったら



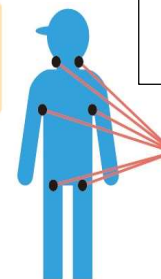
受け答えができない
自力で水分補給できない

- ・すぐに救急車を呼ぶ
- ・救急車を待つ間も積極的に冷却する
- ・可能であれば、水道水などを使って全身を徹底的に冷やす

受け答えができる

自力で水分補給ができる

身体を休ませて様子を見る



ここを冷やします

水分補給できても容態が悪くなった場合は救急搬送する

