7月のほけんだより

村田高校保健室

２０２２/７/２２

いよいよ明日から夏休みです。今年はあっというまに梅雨が明けましたが，７月に入ってからはじめじめした梅雨のような天気が続きましたね。夏休みは，青空の広がる夏らしい天気になるよう願いつつも，熱中症や夏バテで体調を崩さないよう，気をつけながら元気に過ごしましょう。

免疫力ダウンに注意！

夏はさまざまな理由から免疫力が下がりがちです…。免疫力が下がると夏かぜはもちろん，さまざまな感染症にもかかりやすくなってしまいます。

①冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

胃腸にやさしい食べ物を摂ろう

脂質が少なく消化によいもの（うどん，豆腐，納豆など）を積極的に摂り，胃腸を疲れさせない食事が大切。また，そうめんなどの冷たい食事には温かい飲み物をプラスしましょう。

②涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる

部屋の温度設定に注意しよう

体が快適と感じる室温は26～28℃と言われています。室温維持のために温度計やエアコンの温度設定をこまめにチェックしましょう。

③“シャワーのみ”で疲れが取れない

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。ぬるめにお湯にゆっくり浸かれば，体の芯から温まり，疲労回復や質のいい睡眠にもつながります。

免疫力を下げないコツは毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。暑い夏を乗り切るために「免疫力アップ↑」を意識した生活を心がけましょう。

その状態で運動すると…熱中症のキケンあり！

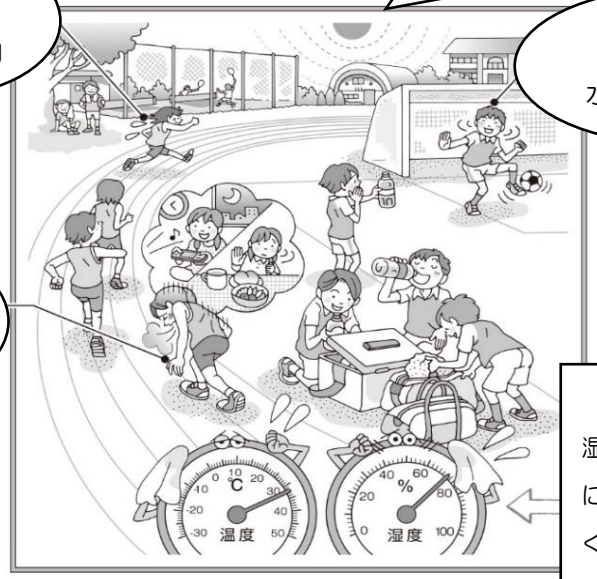
マスク着用は，基本的な感染防止対策としてはもちろん重要ですが，体育の授業中，運動部活動中，登下校時などは熱中症対策を優先し，マスク着用の必要はありません。

危険１
過度な運動

こまめに休憩しましょう。

危険２
体調不良

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。



危険３
水分・塩分不足

のどがかわいたと感じる前に水分を補給することが大切です。

“湿度”にも注目！

湿度が高いと汗が蒸発しにくく，体内の熱をうまく逃がせません。気温があまり高くない日でも，油断は禁物です。

熱中症は予防が大切です。体からのサインを見逃して無理をするととても危険です。自分の体調を自分で管理することも身につけてほしい大切な力。体調で気になることがあれば無理をせず，先生に相談したり，休憩を取る勇気も持ちましょう。

受診後は報告書の提出をお願いします。特に，部活動等でなかなか時間を確保できないという人は夏休みがチャンスですよ☆