ほけんだより 7月

村田高校保健室

２０２３/7/２１

明日から約１ヶ月の夏休みです。勉強や部活，趣味や遊びなど有意義な時間を過ごしてほしいなと思います。

生活習慣を大きく乱してしまうと，夏休み明け生活リズムを戻すのに一苦労します。熱中症や夏バテで体調を崩さないためにも，規則正しい生活を心がけましょう。

その症状、夏バテかもしれません

夏バテは体が暑さに順応できず，さまざまな不調が現れた状態です。

生活習慣を見直して，暑い夏を元気に乗り切りましょう！

夏バテ予防のポイント

① 睡眠をしっかりとる

睡眠不足だと疲れがとれず，体のさまざまな機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために，毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

② エアコンで部屋を冷やしすぎない

屋外と温度差が大きいと，部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ，体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎず，体を冷やしすぎないように気をつけましょう。

③ 栄養バランスのよい食事をとる

冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また，そうめんなど口あたりのよいものばかりだと栄養不足から夏バテを起こすリスクが高まります。たんぱく質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

④ 軽い運動で汗を流す

涼しい部屋で１日中ごろごろしてばかりだと，汗をかくことが少なくなり，体温調節機能が弱まって，暑さに対応しにくくなります。適度に体を動かして汗を流し，体温調節できる体をつくりましょう。

引き続き熱中症にも注意してください…！

予　防

- ◆こまめな水分・塩分補給
- ◆体調管理（睡眠と食事をしっかりとる）
- ◆体調が悪くなったらすぐに周りの人に伝える

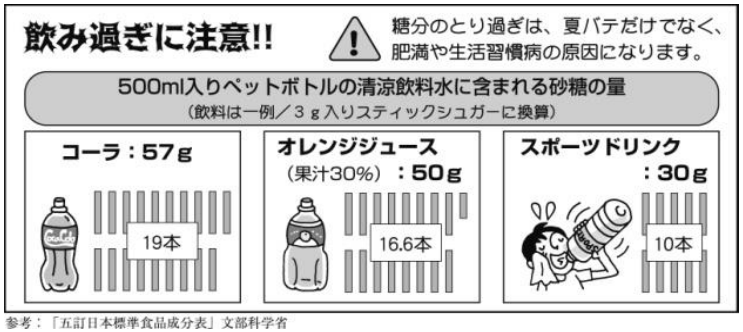
対応の基本

- ◆服をゆるめて日陰や涼しいところで休む
- ◆氷などで首・脇の下・太ももの付け根などを冷やす
- ◆水分や塩分の補給

（意識がはっきりしているとき，無理には飲ませない）

けいれん
意識障害（呼びかけへの返事がおかしい）
高体温（体にさわると熱い）　　**こんなときは迷わず救急車を！**

水分補給はとても大切ですが，糖分のとりすぎには注意が必要です。**「ペットボトル症候群」**といって，急性の糖尿病を引き起こすこともあります。また，むし歯にもなりやすくなります。普段の水分補給は，糖分の入っていない水やお茶を中心にしましょう。



参考：「五訂日本標準食品成分表」文部科学省

三者面談で担任の先生から健康診断結果を配付されたと思います。受診が必要な項目については，比較的時間のとりやすい夏休みを利用して受診をお願いします。
受診後は報告書の提出をお願いします。