

ほけんだより

令和5(2023)年 7月
第六中学校 保健室

いよいよ夏本番。7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を考えたりするのもいいかもしれませんね。
暑さに負けず、充実した毎日を過ごしましょう。

その夏の過ごし方 大丈夫？

冷房でキンキンに冷えた部屋って最高！

暑いからお風呂はシャワーだけ！

冷たい麺類にアイス、やめられない！

冷たい食べ物やアイス、やめられない！

そのままだと... **夏バテ** になってしまうかも

体がだるくなる 食欲がなくなる やる気が出なくなる

夏バテ予防のポイント

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、夏バテしない体をつくりましょう。

睡眠をしっかり取る



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。

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ないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事をする



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなどロアあたりの良い物はかきだすと栄養不足に。
タンパク質(肉・魚・卵)やビタミン、ミネラル(野菜・果物)を積極的に取りましょう。

軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。
日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

3年半に及ぶ新型コロナウイルスの流行は、ようやく「ウイズコロナ」に向かいつつあります。しかし、新型コロナが流行して以降は感染者数が減少していたウイルスが原因の夏かせ「ヘルパンギーナ」が全国的に流行しています。ヘルパンギーナは乳幼児がかかりやすい病気ですが、免疫力の低下した人が感染する可能性もあります。また今夏はインフルエンザやRSウイルス感染症なども例年以上に広がっています。原因として新型コロナの感染防止対策によって他の感染症の流行が抑えられ、免疫を持たない子どもが増えてきていることや、新型コロナが季節性インフルエンザ並みの扱いになって、マスクの着用や手洗いなどの身近な感染防止策が徹底されなくなったことなどが挙げられます。
元気に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。

「まさか！」に注意

熱中症

スポーツをやっているから体力には自信があるよ

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているからプールは大丈夫だよ

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら心配ないよね

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。