

ほけんだより 7月

令和4年7月19日
岐山高等学校 保健室
<今月の保健目標>
・けが、熱中症を予防する
・空調器具の使用法を工夫する
・新型コロナウイルス感染症対策

暑い日が続いていますね。思いのほか早かった梅雨明けから、不安定な天候が続き、体調管理も難しかったと思います。これから夏休みになりますが、熱中症や感染症に十分注意しましょう。
3 者懇談で、担任の先生から健康診断結果を配付していただきました。すでに受診の必要な人には、受診勧告を配付しています。受診勧告を受け取った人は、いつもより時間のある夏休み中に、ぜひ受診・治療を行いましょう。勉強も部活も、何事も健康な心と体があってこそ。夏休み中は、ぜひ体と心のメンテナンスを行いましょう。

夏休み中の健康管理について

*新型コロナウイルス感染症対策の徹底

① 毎日の健康チェックの継続

- ・毎日の体温・体調を必ず記入しましょう。
- ・補習・部活・文化祭準備等で登校する際は、必ず学校へ持参し、担当の先生のチェックを受けましょう。

② 基本的な感染予防対策の徹底

- ・マスクの着用、換気、手洗い・手指消毒、身体的距離の確保、黙食の徹底など、基本的な予防対策の徹底を継続しましょう。
- ・特に、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。一般的なエアコンは室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。常時空気の通り道を作るようにしましょう。

③ 緊急時には連絡を!

- ・自分・同居の家族が濃厚接触者となった、PCR・抗原検査の対象となった、新型コロナウイルスに感染した場合は、下記の連絡先に必ず連絡してください。

緊急用連絡先 …… TEL 090-3256-7694

*熱中症予防の徹底

① こんな日は熱中症に注意!

- ◎ 気温が高い ◎ 湿度が高い
- ◎ 急に暑くなった ◎ 風が弱い

② 暑さを避けよう

- ◎ 涼しい服装、日傘や帽子、日陰や涼しい場所へ。
- ◎ 室内でも換気をしながらエアコンをうまく活用。

③ こまめな水分・塩分摂取

- ◎ のどが渇いていなくてもこまめに水分摂取しよう。
- ◎ 目安は1日あたり1.2L、1時間ごとにコップ1杯
- ◎ 塩タブレットなどで塩分も補給しよう。

④ 日頃から体調管理を!

- ◎ 体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症の危険が高まります。疲労、睡眠不足、風邪、下痢など体調不良の時は無理をしない!

⑤ 熱中症かな?と思ったら…

- ◎ 涼しい場所へ避難、体を冷やす ◎ 水分・塩分補給
- ◎ 自力で水を飲めない、症状が改善しないときは迷わず救急搬送! みんなで声を掛け合おう!



「いっき飲み」で水分補給した気になってない?

夏は特に水分補給が大切…誰もが知っていることです。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか? 体に一度に吸収できる水分は200~250mlとされています。一般的な500ml入りのペットボトルの半分くらいの量です。それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときにいっき飲みをしても必要な水分を補うことは難しいです。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渇く前」

のどが渇いてからだど、ついつい「いっき飲み」したくなります。なので「のどが渇く前」にこまめに水分摂取することが大切です。

☆彡 あつーい夏は免疫カダウンに注意! ☆彡



夏は、さまざまな理由から
免疫力が下がりがち…

涼しい屋内と
暑い屋外の気温差で
自律神経が乱れる

冷たい食べ物・
飲み物で
胃腸が冷える



免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナ
ウイルスなどの感染症にもかかりやすくな
ってしまいます。

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。

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。



熱帯夜や
冷房による
体の冷えて
睡眠不足

“シャワーだけ
入浴”で
疲れが取れない



知っておきたい お風呂の3つの効果

その1♡温熱効果

38~40℃の少しぬるめのお湯に
つかると、副交感神経が働いて
リラックスさせてくれます。



その2♡浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の
重さになるので、体を支えている
関節や筋肉の緊張がほぐれます。



その3♡水圧効果

お風呂の中では、胴回りが3~6cm
小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて
呼吸が浅くなります。これを補おうとし
て心臓が勢いよく血液を送るので、
全身の血行がよくなったり、むくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って…
すごい!

☆彡 すでに「夏バテ」している人はいませんか?? ☆彡



あまりの暑さに、冷房の効いた部屋でずっと過ごしていたり、冷たい飲み物・食べ物ばかり食べている人はいませんか?実はこの「体を冷やす生活習慣」が夏バテの原因となっていることも。元気に夏を過ごすために、生活習慣を見直してみましょう。

「体の冷え」が「夏バテ」を引き起こす☹️

胃腸などの内臓は、通常37度ほどに保たれています。
しかし、冷たい食べ物、飲み物を摂り過ぎたり、冷房で
キンキンに冷えた部屋で長時間過ごしていると、内臓の
温度が下がってしまい、さまざまな不調が現れます。

胃腸が冷えると…

下痢・便秘、胃もたれ、
食欲がなくなる…



全身が冷えると…

体温を維持するために欠陥が収縮し、血流が悪くなります。
体のだるさ・疲労感、
頭痛、めまい・立ちくらみ…



「夏バテ予防」のカギ🔑

食事編…胃腸にやさしい食べ物を摂ろう

まずは胃腸を疲れさせない食事が大切。冷たい食べ物や飲
み物を控えたり、脂質が少なく、消化の良い物を摂りましょう。

脂質が少なく、消化によい食べ物

- うどん ●とうふ ●納豆 ●白身魚
- かぼちゃ ●ほうれん草 ●にんじん
- バナナ ●リンゴ など



冷房編…部屋の温度は28度を目安に

体が快適と感じる室温は26~28度と言われています。室内
外の気温差が激しいと、ストレスとなり自律神経が乱れ、胃腸
の働きなどにも悪影響を与えます。

室温を26~28度に維持できるよう、
こまめに設定をチェックしよう。

