

保健だより 7月号

2024年7月10日

潮来高等学校

保健室

みなさんこんにちは。7/8から潮来高校保健室を担当します、井坂です。2, 3年生は「知っている」「見たことある」という人もいるかもしれません。1年生のみなさんは、「はじめまして。」ですね。これから、みなさんが元気に過ごせるように、保健室から応援していきます。どうぞ、よろしくお願いいたします。



暑い日が続きますね

7月初めから暑い日が続いています。全国で気温40℃となる市町村もありました。熱中症予防は大丈夫ですか？熱中症予防は、水分・塩分補給だけでなく、日ごろの生活習慣にも大きな影響を受けます。

熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など

重症



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

こんな生活していませんか？

- ☐ 夜更かしが多く寝不足
- ☐ 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- ☐ のどが渇いてから水分補給をしている
- ☐ 生活リズムが乱れている
- ☐ 朝ごはんを食べないことがある
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませている
- ☐ そうめんや冷たい物やあっさりしたものを食べる
ことが多い



睡眠をしっかり取る

睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また、体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりがやすくなります。

→改善 1日8時間程度の睡眠と寝ること、あまり冷房をつけすぎないことが大切です。



栄養バランスの良い食事をする

そうめんなど麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。

→改善 米・肉・魚・野菜・卵などバランスよい食事をこころがけましょう。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1が豊富です。また、朝食もしっかりとりましょう。



入浴や軽い運動で汗を流す

冷房が効いた涼しい部屋にいるばかりだと、体が熱さに慣れずに、外に出て時に体温調節や発汗がうまくいきません。

→改善 お風呂はシャワーだけで済ませず、湯舟に浸かって汗を流すようにしましょう。また、軽いエクササイズや筋トレもいいですね。



喉が渇く前に水分をとる

喉が渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分不足だと、血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。

→改善 30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など飲むタイミングを決め、渇く前に水分補給を！

夏休み中に **治療** しよう

4月からの健康診断で、受診が必要な人には、お知らせを配付しました。夏休みなど長期休暇中に病院を受診してください。受診後、結果の方をお知らせください。