

保健だより



7月号

旭中 保健室

7・8月の保健目標

熱中症を予防しよう

暑い夏がやってきます。マスク生活に慣れてきましたが、やはり夏は息苦しいですね。熱中症になる危険もあるため、場合や状況を見てマスクを外すことも大切です。一日で大きく気温や湿度は変化しますので、汗のかきやすさも自分では予測できません。学校には必ず水分を持ってきましょう。体育がある日はスポーツドリンクもあるといいですね。



！マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



あつ〜い夏は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。

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる

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

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！



あなたの夏バテリスクはどれくらい？

- エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- ジュースで水分補給しているから熱中症はだいじょうぶ
- 夏は冷たいものしか食べたくない
- お風呂はシャワーでサッと。熱いお湯につかるなんてムリ
- 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

✓チェックが多いほど夏バテリスクは **大!**

！夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかいたらスポーツドリンクもおススメ。

！エアコンで冷えた体を温かい食べものやお風呂で温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げて、早ねで早おき。



その状態で運動すると…

☀️ 熱中症のキケンあり!

1 キケン! 過度な運動

運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。



体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

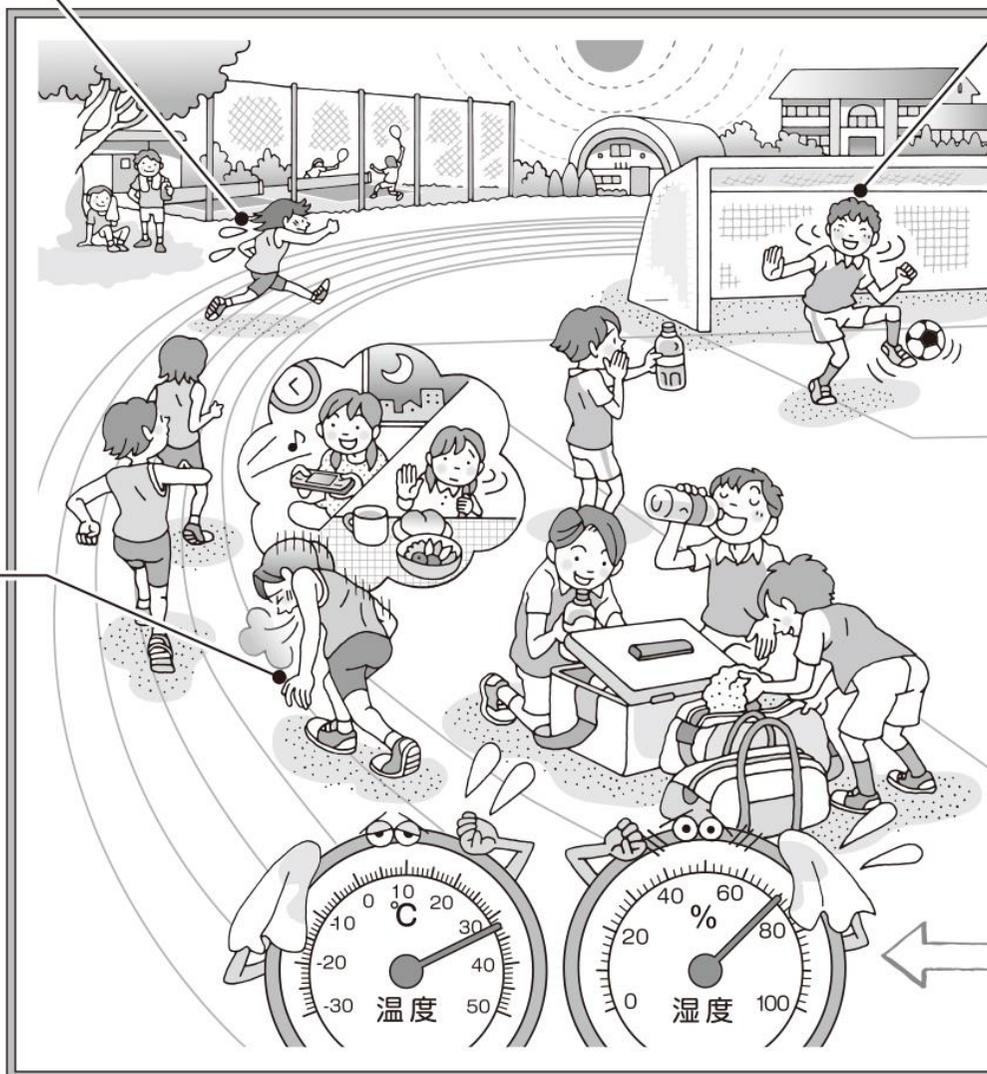
2 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。



睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



3 キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。

運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。



熱中症は “湿度” にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。



