

ほけんだより 7月

ふくしま新世高校
2024年7月8日
保健室

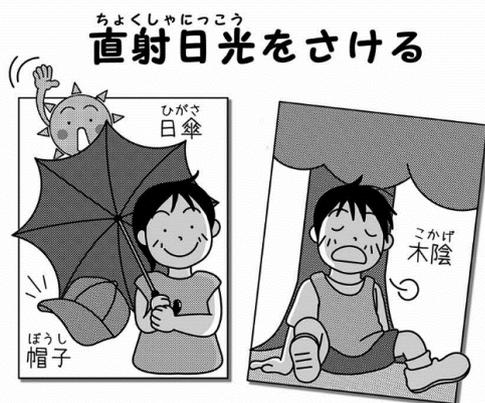


7月に入り、一気に気温が上昇しましたね。毎日のように「熱中症警戒アラート」の情報がニュースで流れ、先週は、体温より高い気温の日が続きました。報道で注意を呼び掛けている熱中症って、どんな状態を指すのでしょうか？
熱中症は気温や湿度の高さなどに体が上手に反応できずに起こる症状をまとめた呼び名です。人間は体を動かすと体内で熱が作られて体温が上がります。汗をかくことで、皮膚から熱を逃がして体温を調節しています。しかし、その日の体調や水分の不足、気温や湿度が急に高くなりすぎて体が対応できないと熱中症になってしまいます。では、どうやって予防すればいいでしょう。

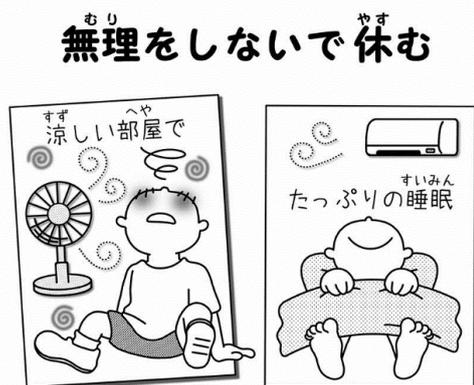
- 外では帽子や日傘を使ったり、室内でも扇風機やエアコンを利用したりして暑さを避けること。
- のどが乾く前にこまめに水分補給をすること。たくさん汗をかくときは、塩分も補給すること。
- 疲れているとき、体調が悪い時は無理をしないこと。寝不足があるときも危険です！
- 風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材のものを選ぶなど、服装も工夫する。

熱中症は、生活リズムを整えて、きちんと食事を取り、暑さに備えて無理をしなければ予防することができます。これからの暑い時期、外での活動や風通しの悪い屋内での活動など十分に気をつけてください

7月になりました。まだ少し雨の心配がありますが、これからますます暑さが厳しくなります。気温が高い日でも、厚手の服で登校する生徒がみられます。本校は制服がないので、衣替えはありません。暑い日は熱がこもらないように軽くて通気性が良い素材や速乾性のTシャツなど、暑い夏を快適に過ごせる素材の服を選ぶようにしましょう。



熱中症に注意!



暑さを乗り切る！夏バテしない生活！

夏、厚さが厳しくなると、「夏バテした」って聞いたことがあると思います。「夏バテ」ってどんな症状をいうのでしょうか。「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「眠れない」などの夏の暑さによる体調不良のことをいいます。私たちの体は、自律神経の働きによって、暑さを感じると汗をかいて熱を放散し、体温を一定に保っています。夏になると気温の高い室外と、冷房によって低い気温の室内との温度差が原因で自律神経の働きが乱れたり、高温多湿の環境で汗が上手くかけなかったりして、体の不調が起こります。また、暑さが原因の寝不足も体調不良の原因になることがあります。

「夏バテ」しない基本は栄養のバランスの取れた食事を三食とること。夏は夏野菜をたくさん食べましょう。どの季節も旬の野菜を食べることはとても大切です。



暑いと冷たいアイスやジュースをたくさん飲んでしまいがち

ですが、水分補給は水かお茶をこまめに取ることが夏バテ予防にも、熱中症予防にもなります。エアコンの設定温度はあまり低くせず、お休みの日も一日中ごろごろして過ごすとは逆に体調を崩してしまいますので、体を動かしたり、家事を手伝ったりする時間も大切にしましょう。夏バテ予防も熱中症予防も健康の基本は食事と睡眠です。体が必要としている栄養素しっかり取って、ぐっすり眠ること。

日々の生活を大切に丁寧に過ごすことが、皆さんを健康にしてくれるのです。



ざぶーん 夏も湯船に浸かろう

38~40度のお湯に
10~15分ほど
浸かるのが◎

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、体のためには湯舟に浸かるのをおすすめします。

・疲れが取れる！

湯舟に浸かると血管が広がって血行がよくなり、体にたまっていた老廃物が排出されます。また、酸素や栄養素が全身に行き渡るので、しっかり疲れを取ってくれます。

・よく眠れる！

眠気は体温が下がることで起こります。湯舟につかると一時的に体温が上がります。その後は広がった血管から熱が放出され、1~2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。就寝時間から逆算して入浴し夜の入浴で質の良い睡眠を！熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠です。

健康診断の結果をふまえて今後に活かすために！



4月から始まった定期健康診断が、6月で終わりました。各検査や健診で疾病や異常の疑いがあった場合は、「結果のお知らせ」をその都度、配布しています。計画的に受診はしているでしょうか？

新世高校の皆さんは夏休み期間の方がバイトがたくさん入り、もしかしたら普段より忙しいかもしれませんが、夏休み中には検査や治療が終わるように、今から計画的に予約を取って受診するようお願いいたします。