

保健だより 7月



令和6年7月1日
埼玉県立騎西特別支援学校
北本分校 保健室

7月の保健目標 暑さに負けない体をつくろう!

今年は例年より梅雨入りが遅く、じめじめとした日々がこれから続きます。生活習慣をととのえて、体調を崩さないようにしていきましょう。

熱中症 予防の ポイント は 生活習慣!



私たちの体は汗をかいて体温調節をおこなっています。この体温調節は生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かすだけで熱中症になりやすくなります。

睡眠をしっかりとる

睡眠時間が短いと疲れがたまっていき、体温調節機能も弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。疲労回復のコツは1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えることです。



入浴や軽い運動で汗を流す

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時の体温調節や汗をかくことがうまくできません。お風呂は湯船に使う汗を流すようにしましょう。

熱中症を 予防する 生活習慣

栄養バランスの良い食事をとる

暑くなるとそうめんなどあっさりした物を食べがちですが、栄養バランスが偏ると疲れがとれにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足になるので朝ごはんもしっかり食べましょう。



のどがかわく前に水分補給をする

のどがかわいている時は、必要な水分が不足している脱水状態です。水分が不足すると、熱を外に逃がすための血液の量が減ってドロドロになり、熱を運びにくくなります。こまめに水分を取りましょう。



梅雨の季節の健康と安全について



交通事故やスリップに注意

雨の日は傘で視界が悪くなります。歩きスマホは事故やケガにつながるので絶対にやめましょう。また足元が滑りやすくなっています。走ったり、ふざけあたりしては危険です。転んでけがをしないように注意しましょう。



ペットボトルの飲み残しに注意

ペットボトルに直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い飲み物は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。早めに飲みきるようにしましょう。



寒暖差に注意

梅雨の時季は蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないように衣服で上手に調節しましょう。



紫外線に注意

雨や曇りの日も紫外線はゼロではありません。日焼け止めを塗るなどの対策をしましょう。

