

7月のほけんだより

保健室からのお知らせ

夏休みに、全校課題で歯みがきチェックを実施します。



冷たいものばかり食べている



梅雨が明けて暑い日が続きました。冷たいアイス、よく冷えたジュースや冷たい食べ物が食べたくなりますね。また暑いと食欲も減退します。実は、この冷たいものを食べたり飲んだりすることが夏バテを引き起こします。

ですので、日頃より「胃腸にやさしい食べ物」を意識してください。胃腸を疲れさせない脂質が少なく、消化のよい食べ物を摂取するようにしましょう。

その状態で運動すると…

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。

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。気温がず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。

