

# 7月のほけんぞう

## 夏休み号

### 保健室からのお知らせ

夏休み中は、治療ができるチャンスです。ぜひ通院を!

来週からいよいよ長い夏休みが始まります。今年の夏は例年より、熱い夏になりそうです。ゲリラ豪雨や台風なども予想されますね。熱中症に気をつけながら、夏バテしないように十分注意して、そしてまだまだコロナウイルス感染症の予防対策を継続しましょう。全国的にも急激に増加しています。3密を避け、手洗い・うがいをしっかりしましょう。元気に夏休みを過ごしてください。

# 暑

## い日でも、体は冷え冷え!?



夏はそうめんや氷たっぷりジュース、アイスクリームなどがつつい欲しくなりますね。あまりの暑さに、冷房の効いた部屋でずっと過ごしている人も多いのではないのでしょうか。けれど、この「体を冷やす生活習慣」こそが夏バテの原因のひとつ。元気に夏を過ごすために、食事や冷房の使い方を見直しましょう!

### 体の冷えが夏バテをひき起こす

胃腸などの内臓は、通常、37度ほどに保たれています。しかし、冷たい食べ物・飲み物を摂り過ぎたり、冷房でキンキンに冷えた部屋で長時間過ごしていると、内臓の温度が下がってしまい、さまざまな不調が現れます。



#### 胃腸が冷えると...



#### 全身が冷えると...

体温を維持するために血管が収縮し、血流が悪くなります。



## 夏バテ予防のカギは 体あたたか生活

### 食事編

#### 胃腸にやさしい食べ物を摂ろう

まずは胃腸を疲れさせない食事が大切。冷たい食べ物・飲み物を控えるのはもちろん、脂質が少なく、消化によいものを摂りましょう。

#### 脂質が少なく、消化によい食べ物

- うどん ●とうふ ●納豆 ●白身魚
- かぼちゃ ●ほうれん草 ●にんじん
- バナナ ●リンゴ など



#### 体を温める食べ物をプラス!

体を温める効果のあるものを食事に加えるのもオススメ。また、そうめんなど、冷たい食事の場合は温かい飲み物も用意しましょう。

#### 体を温める効果のある食べ物

- タマネギ ●しょうが ●にんにく
- ネギ ●こしょう ●唐辛子 など



### 冷房編

#### 部屋の温度は28度を目安に

暑い日は冷房の温度を下げたくなりますが、ストップ! 体が快適と感じる室温は26~28度と言われています。また、室内と室外の気温差が激しいと、ストレスにより自律神経が乱れ、胃腸の働きなどにも悪影響を与えます。

室温を26~28度に維持できるように、温度計とエアコンの温度設定をこまめにチェックしましょう。



#### お風呂で温まろう

暑いからといって、湯船に浸からずシャワーだけはNG。38度くらいのぬるめのお湯にゆっくり浸かれば、体の芯から温まり、全身の血流もよくなります。

