

保健だより 7月



令和4年7月20日 桐ヶ丘高校保健室
夏休みが始まります。平年より厳しい暑さと予想されています。夏バテしないよう、生活リズム、食生活など自己管理をしましょう。



夏休みも元気に過ごそう

～コロナにマケズ!夏の暑さにもマケズ!～

暑さのピークは 7月後半～8月

マスクをはずせる距離を保とう!



SOCIAL DISTANCE

いつも以上に水分補給!



のどがかわいたと感じる前に!

軽傷→めまい、立ちくらみ、筋肉痛など
中症→頭痛、吐き気、だるさ、微熱など
重症→けいれん、高体温、意識消失など

喉が渇く前に水分補給を!

目安: 1日 1~2L 以上の水分補給。

☆起床時起床時、入浴前後、就寝前も忘れずにとりましょう。

(発汗後や運動後は塩分も一緒に!)

「マスク酸欠」(マスクをつけることで、全身が酸素不足になっている状態)は、熱中症だけでなく、片頭痛や集中力・免疫力の低下をまねきます。

人との距離を保ってから、時々マスクをはずしたり、意識的に深い呼吸をするようにしましょう。

上手にコロナ・熱中症の対策をして、元気に夏休みを過ごしましょう。

涼感グッズ フル活用!



無理しない!

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう

そのだるさ夏バテかも?! 夏バテの対処法を紹介します!

- ① 冷たい飲み物より、温かい飲み物を! →冷たい飲み物のとりすぎは、胃腸の働きをますます低下させます。
- ② 疲労回復には、ビタミンB1とクエン酸! →ビタミンB1…豚肉、ウナギ、大豆、玄米、ホウレンソウ、ゴマなど。
→ビタミンB1の吸収を促す…ニンニク、ニラ、ネギ、タマネギなど。
→クエン酸…レモン、グレープフルーツ、梅干しなど。
- ③ お風呂に入ろう! →良い睡眠をとるためには自律神経を整えることがポイント!

寝苦しい夏こそ、シャワーで済ませず、ぬるめのお風呂にゆっくり入るのが効果的です。

8月の後半は、生活習慣を早めに切り替えて!

「夏休み」から「学校」へ生活リズムの軸を切り替えて、9月に備えましょう。特に『睡眠!』