

ほけんだより



2020.7.23
都立白鷗高等学校
同附属中学校
保健室

長い梅雨を抜け、ようやく夏らしくなってきました。今年の夏も暑くなりそうですね。夏によく見かけるもくもくと沸き立つ白い雲。これは積乱雲といい。発達する雷や大雨を運びます。急に空が暗くなったり、冷たい風が吹いてきたら要注意。空をながめて夏を楽しみつつ、天気の変化に気を付けてくださいね。

夏休み中も
油断は禁物！！

夏休み中も毎日健康観察！

学校が再開してから毎日、記録してもらっていた健康観察票は夏休みも続けます。部活動や補習などで学校に来るときは、必ず持ってきて担当の先生に見せてください。また風邪症状(発熱、頭痛、咳、気持ち悪いなど)がある場合は、登校するのは止めてくださいね！

夏バテ こんな人は要注意！

冷たいもの大好き！
胃腸が冷やされて
食欲が落ちていませんか？

クーラー大好き！
設定温度は
低すぎませんか？

夜ふかし大好き！
遅くまでゲームやスマホを
していませんか？

食冷えバテ

氷たっぷりのジュースにアイス、かき氷など、夏になるとつい手が伸びてしまう冷たい食べ物や飲み物。炎天下では涼が取れ、ホッとすることもできません。でも、現代のように冷房漬けの人たちがこうした食べ物ばかり食べていると、胃腸が冷えすぎて機能が低下し、胃もたれや下痢を起こすことにも。暑い夏でも体のためには、冷えた飲食物は避けたほうがベターです。常温の食べ物や温かい汁物などを取り、内臓を冷やさないようにしてください。

冷房バテ

人の体は「暑熱順化」といって、徐々に暑さに慣れていくようにできています。かつては3月～7月頃にかけて、少しずつ体が暑さに慣れ、夏を迎えていました。ところが最近は気候の変動もあり、まだ暑さに体が慣れない5月くらいで猛暑日になることも。しかも猛暑ゆえに、電車やお店では、かなり冷房の設定温度が低めに。屋内は寒いほどな

のに、外に出れば激しい暑さ。気温差の大きい屋内と屋外を一日に何度も行き来することで、自律神経が乱れ、内臓の動きが鈍り、疲れがたまりやすくなってしまいます。

また、屋内と屋外行き来はなくても、冷房の効いた屋内に一日中いるという人も問題。体が冷えきって血行が悪くなり、やはり内臓の動きが落ちたり、肩こりなどを引き起こしがちです。屋内にいるときは、羽織り物などで冷えすぎないようにすることが大切です。



新型コロナの感染者数が減らないまま、夏休みを迎えようとしています。これからもずっと新しい生活様式で生活していかなくてはなりません。その覚悟を忘れていませんか？With コロナで感染予防をしながら楽しい夏休みを過ごしましょう。

- ★手洗い・マスク・毎日検温
- ★ソーシャルディスタンスを保つ
- ★「3つの密」を避けて行動する

※「3密」①換気の悪い密閉空間
 ②多数が集まる密集空間
 ③間近で会話や発声をする密接場面



夏を元気に過ごすポイント4っ!

POINT ①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。

POINT ②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。

POINT ③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。

POINT ④お風呂



シャワーだけで済ませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

暑い夏にもプラス1枚!

夏場の装いのポイントとして「いかに体表熱を効率的に発散し、汗をすぐに吸い、乾かすかが大事！」体温が上がると汗が出て、その汗が蒸発するときに熱が奪われて体温を下げます。インナーシャツは、汗をまんべんなく吸収するので、皮膚温度も低くなり、体からの熱も多く放散されて体温の上昇も調整できて、むだな汗をかかなくて済みます。暑いからと着る枚数を減らすより、インナーシャツを着ることは汗を吸い取るから肌を衛生的に保ち、トップスを汗のダメージから守ってくれるというメリットがあります。インナーシャツは冬場の保温に欠かせませんが、夏場も必要なアイテムです。



運動するとき・部活動のとき

水分補給のタイミング

1 運動する前に **のんで**
 ウォーミングアップで体温が上がりにくくなるのを防いでくれます



2 渴く前に **のんで**
 運動中に水分はどんどん失われます。のどが渴く前にこまめに補給して

3 お疲れさまで **のんで**
 あとは帰るだけ…でも、水分補給を忘れずに