

7月のほけんだよ

R4.7.19
勿来第一中学校
保健室

もうすぐ楽しみにしている夏休み！夏休みには、色々なチャンスがあります。宿題をして、1学期の復習をするチャンス。外でたくさん体を動かすチャンス。本をいっぱい読んで、新しいことを知るチャンス。そして、体の調子を整えるチャンスです。長い休みの間も生活リズムを整えて、色々なチャレンジをしましょう。



夏休みは治療のチャンス！！

- ☆ 健康診断の結果、検査・治療が必要だった人は、この機会にぜひ病院へ行ってみてもらいましょう！
- ☆ 歯医者に行った人は、『歯・口の健康診断結果と受診のおすすめ』に書いて頂き、学校に提出してください。

夏は暑いのが当たり前！ “汗かき上手” は暑さに強い

暑さを避けて、ずっと冷房の効いた部屋で過ごせば、夏バテにならないと思いますか？ 答えは「NO！」です。夏になって毎日暑さにさらされるようになると、体は暑さに慣れてきて今までより汗が出るようになってきます。暑さに対する不快感も少なくなり、汗の中の塩分も薄くなります。これは、汗をたくさんかく事で体に必要な塩分を失われにくくするような仕組みになっているからです。



もともと人間の体には、暑さに適応する働きが備わっています。暑さを避けて汗をかかず、冷房の中でずっと過ごしていると、自然に備わったこの機能は弱まってしまいます。汗をかく機能は使うことで鍛えられますから、日頃から運動をして、上手に汗をかける体になりましょう。

冷房は、冷えすぎると体温機能調節を乱す原因となります。戸外と室内の温度差が大きくなるように注意してうまく活用しましょう。

- ◇ 室内との温度差は、5℃以内に設定しよう！
- ◇ 毎日2～3時間ほど、外の気温で過ごすようにすると暑さに体が慣れてきます。
- ◇ いつも増してバランスよく栄養をとる。
〈食事をきちんととる。特に朝ごはん！〉
- ◇ 睡眠を十分にとり、リズムある生活を送る。



ふりそとく紫外線！ 日焼け止めも上手に使いましょ

どの日焼け止めにも「SPF」「PA」という表示があります。SPFは横の数字が高いもの、PAは横の+が多いものほど、効果が高くなります。使用の目安は以下の通り。外に出る前にぬりましょう。

