

ほけだごまり 7月

令和3年
松原第六中学校
保健室

梅雨が明けたら、いよいよ夏本番です。もうすぐ始まる夏休みも、暑さに負けず充実した毎日を過ごせるといいですね。

暑い日が続いて体調をくずす、いわゆる「夏バテ」は、わたしたちの体の中の「自律神経」が関係しているといわれています。自律神経とは、暑い時汗をかく、食べ物を消化する、心臓を動かすなど、自分の意思とは関係なく体の色々なところを動かしている神経です。暑さ、冷房で冷えた室内と外の温度差、体の冷えなどは自律神経の乱れにつながります。

その夏の過ごし方 大丈夫？



そのままだと... 夏バテ になってしまうかも

- 体がだるくなる
- 食欲がなくなる
- やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

<p>冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。</p>	<p>冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみましょう。</p>	<p>昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。</p>
---	---	---

暑さだけでなく、生活習慣の乱れも自律神経に影響を与えます。規則正しい生活を送り、夏を元気にのりこえましょう。

熱中症 に気をつけて

急に暑くなった日は運動を軽めに

- 暑さに応じて運動の強度や時間を調節しましょう。

上手に水分・塩分補給

- 運動する前、途中、後とこまめに水分補給しましょう。
- 激しい運動の時は、運動前後の体重減少が2%をこえないように。
- マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意しましょう。

服装はOK?

- 吸水性や通気性のよい服を選びましょう。
- 屋外では帽子をかぶりましょう。

運動前に体調をチェック

- 具合の悪い人は、無理に運動をしない、させない。
- お互いに観察し、気をつけあいましょう。
- 無理せず休める雰囲気も大切です。



雷から自分を守るための行動

<p>木や電柱など背が高いものから離れる。傘は閉じる。</p>	<p>建物や車の中などに避難してなるべく空間の真ん中にいる。</p>	<p>避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しやがみ」をする。</p>
---------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------