

ほけんだより

夏休みに入りますが、予定を計画している人、学校祭の準備で忙しい人、受験一本という人様々だと思いますが、それぞれが満足できる夏休みになればいいなと思っています。

何を中心に夏休みを過ごすかは人によって違ってても、共通して気をつけておきたいことはありますので、より元気な毎日を過ごすために準備をしておきましょう！

夏バテ・夏風邪対策でこの夏休みを乗り切ろう！！

1 冷房は？

冷房は暑くても26～28℃設定で！低い温度での冷房使用を続けると、自律神経の乱れにより体調を壊しやすくなったりします。低い体温は体調を壊すきっかけとなります。

適度な設定で夏に打ち勝ちましょう！

2 汗をかくべき？

「暑いから」「面倒だから」「部活も引退したし」「別に運動部でもないから」と体を動かさず習慣がない人は、この夏は気をつけておかなければなりません。熱中症になりやすい昼間を避けて適度な運動を！

3 この夏はめんどくさいからシャワー？

ぬるめのお湯にゆっくり入ることで、体を温めます。

外気が暑くても、胃腸までは温かくできません。体を内側からポカポカさせ、病気にならない免疫力UPを目指して、シャワーではなく、湯船につかりましょう！

4 当然水分はしっかり摂る！

こまめにとっておくことが重要です。熱中症対策は怠らないように！

5 どんな食事がいいの？

暑さで食欲が落ちてしまい、食べやすい冷たい食べ物、キンキンに冷やした飲み物などを摂りがちです。

胃腸が冷え、消化機能が低下してしまいますので、下痢や吐き気などの原因になりかねません。豚肉、鶏肉、レバーなどを選択し、夏だからこそ温かい食べ物、ピリッと辛い料理にもチャレンジするのも良いのでは^^

6 睡眠はしっかりと！今回は2枚目に特集しています。

夏風邪が流行っている!?

夏なのに鼻をズルズル、くしゃみや咳といった症状が出ている人をみかけます。

鳥取市にはヘルパンギーナという夏風邪が流行しています。症状としては

- 発熱 38 度以上
- 口の中の複数の口内炎
- のどの炎症(のどのイガイガ、痛み)

夏風邪にしては体がだるかったり、症状が重い気がしたり、様子がおかしいと感じたら熱を測ったり、自分のサインを見逃さないようにしておきましょう。

放置せず病院へ！

夏カゼに注意!!



夏休みに取り返しがつかないトラブルに巻き込まれないように、お酒、タバコ、薬物ドラッグなどから身を守るようにしてください。他にもSNS上の出会いトラブルです。自然な流れで誘われることもあれば、断れない状況が出てくるかもしれません。強い気持ちを持って断る勇気を！万が一巻き込まれてしまった場合は、打ち明けられる人に一声かけて相談しましょう。

健康診断の結果、治療が必要だと言われた方が多くいました。まだまだ受診できていない人が多くいます。この夏休みを利用して必ず行くようにしましょう！！



夏休みの睡眠もしっかり意識したまま過ごしてほしいので、確認してほしいところです。まず自分の中で曖昧な睡眠についての知識を再確認してほしいので、2枚目に睡眠についてのOXクイズを用意しました。あまり好ましくない睡眠の方法は避けておきましょう。夏休み明けはみんなそろって元気な顔で学校に来られるようにしましょう！