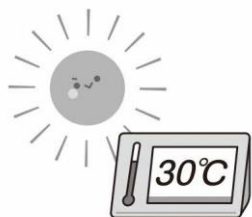


ほけんだより 7月



2023年7月3日 大阪市立弘済中学校 保健室

夏の冷え性対策

冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の“冷え性”にご用心。

体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

体を温めるには…

- 冷房の温度を高めに設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- ぬるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど

からだ、あたたか

体を温める食材をプラスする

からだ、あたたか

大丈夫？ そのひとで救える命がある

学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件※。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。

もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫？ 水分とってる？

あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。

自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。

7月になり、あと2週間で夏休みに入ります。1学期は検診がたくさんありました。みなさんの協力のおかげでスムーズに検診を終えることができました。2学期にもいくつか検診があるので、またご協力よろしくお願いします。

これから気温がぐんぐんあがっていきます。熱中症にならないように、こまめな水分補給と休息をとってくださいね。

その 不足 熱中症の危険あり!

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかくて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。