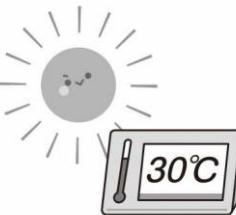


ほけんだより 7月

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

夏の冷え性は、夏の“冷え性”に用心。冷房の設定温度を下げるよりも、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。といった節がある人は、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、ニンニクなどをプラスする

大丈夫？ そのひと言で救える命がある

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。

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。

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。

もっと練習してうまくなりたい

みんなの足を引っ張りたくない

あしりは、みんなの足を引っ張りたくない

大丈夫？

水分とってる？

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ひします。

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

汗をたくさんかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渴く前”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

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げることが大切。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います。毎日十分な睡眠をとりましょう。



運動不足

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。