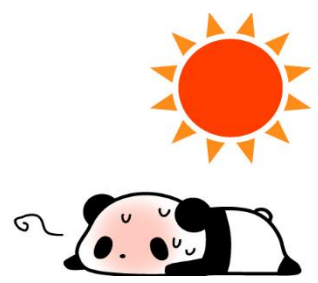


ほけんだより 7月

南部 A ブロック総体や期末テストも終わり、1 学期のまとめの時期に入ってきました。総体ではみなさんが真剣にプレーしたり応援したりする姿を見てとても感動しました！さて、梅雨明け間近でこれから暑さも本番になります。食欲がなくなったり体力も消耗しやすくなったりするため、夏バテにも注意して暑い夏を乗り越えましょう！！

～おしらせ～

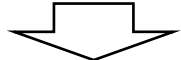
保健室前の掲示板に「熱中症予報」を掲示してあります。毎日の気温・湿度と熱中症の警戒レベルを表示しているのを見て下さいね😊
暑くなってきたのでこまめに水分を摂ったり休憩したりして熱中症を予防しましょう！！



○それって「いまどき夏バテ」かも？！

チェック欄を使って、どのタイプの夏バテか確認してみよう！！

- 1. 屋外と屋内の出入りが日中に 3 回以上ある
- 2. エアコンの設定は 25℃以下である
- 3. 夜、なかなか眠れない
- 4. 一日の大半を、冷房が効いた場所にいる
- 5. イライラしがち
- 6. 生理痛がひどくなる
- 7. 頭痛や肩こり、むくみがひどくなる
- 8. お腹を下しがち
- 9. 温かい食べ物より、そうめんなどの冷たいものを食べることが多い
- 10. 飲み物は、ほとんど冷たいものを飲む



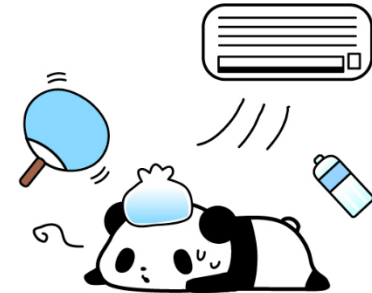
- 1,2,3,4,5 にあてはまるひとは…？ 冷房バテ
- 6,7,8 にあてはまるひとは…？ 冷房バテ & 夏冷えバテ
- 9,10 にあてはまるひとは…？ 夏冷えバテ

暑い屋外と寒い屋内の出入りが多いと、自律神経が乱れ、夜なかなか寝つけなかったり、ホルモンバランスが崩れて生理痛やイライラがひどくなることも。また、ずっと寒い屋内にいると血行が悪くなり、肩がこったり、むくんだりすることもあるので注意しよう！

いまどき 夏バテ 知ってますか？

○ 自律神経が乱れる冷房バテ

近年は猛暑ゆえに、屋内ではかなり冷房の温度が低めに設定されがちです。屋内は寒いほどなのに、外に出れば激的な暑さ。気温差の大きい屋内と屋外を一日に何度も行き来することで、自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍り、疲れがたまりやすくなってしまいます。



○ 冷たい食べ物で夏冷えバテ

氷たっぷりのジュースにアイス、かき氷など、夏になるとつい手が伸びてしまう冷たい食べ物。炎天下では涼が取れますが、胃腸が冷えすぎて機能が低下し、胃もたれや下痢を起こすことも！常温の食べ物や温かい汁物などを取り、内臓をひやさないようにしましょう。

