



7月になりました。7月2日は1年のちょうど真ん中の日になります。平年ではこの日が1年の183日目にあたり、残り182日です。年末に1年を振り返ることはあっても、年中に振り返る機会はなかなかありません。真ん中の日をきっかけに、1年の前半を振り返り、後半もより良く過ごしていけるようにしましょう！



真夏向け！バージョンアップ 暑熱順化

「暑熱順化(しょねつじゅんか)」とは、体を徐々に暑さに慣らせていくことです。特に近年、大きな問題となっている熱中症の予防策として広く知られるようになりました。暑熱順化には、大きく分けて2つの方法があります。

①汗をかく

運動をしたり、お風呂で湯船につかったりしてこまめに汗をかきましょう。汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します。

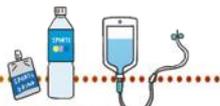
②環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにしたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで高い気温への慣れを促進します。ただし、自分の身体の状態を把握した上で、負担にならないペースで水分・塩分補給とともにすすめてください。

熱中症の応急処置は

「FIRE」!

F Fluid
液体(水分+塩分)の経口摂取



意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる(※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う)

R Rest
運動の休止・涼しい場所で休む



運動や作業を止め、涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる

I Icing
身体の冷却



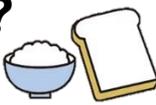
衣服をゆるめる/手や足、ほほを冷やす/水に口を含んで体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る

E Emergency
「緊急事態」の認識・119番通報



119番通報(救急車の手配)/意識状態・体温のチェック/現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

朝食を食べられないそのワケは？



Q.食欲がありません…

A. 夜、遅い時間に夕食や夜食を食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除が十分に行われず、食べたもののカスなどが胃に残ったままになり、胃もたれやムカムカの原因になります。夕食は早めに、夜食をとる場合は消化のよいメニューでやや少なめを心がけましょう。

Q.朝食を食べる時間がとれません…



A. 朝食の時間を確保するためには、早起きが欠かせません。眠たくなくても、早めに布団に入ることから始めましょう。また、日中に適度な運動などで身体を動かすことも眠気を促すための方法の一つです。

長い休みは、 元気になるチャンスです!

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。夏休みこそ大切なのは「生活リズム」です。朝寝坊・夜更かしをしたい気持ちもすぐわかりますが、その代償は夏休み明けに必ず出てきます…。自分の心と体のためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムを大切にしましょう。

○治療・受診をすませましょう!

健康診断で見つかった病気や異常は、時間が取りやすい休みのうちに病院を受診して、検査・治療をしましょう。受診が済んだら、学校に受診結果を提出してください。



○食生活をチェックしましょう!



1日のエネルギー源の朝食はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子や冷たいジュースは控えめにしましょう。

○少しでも早く寝ましょう!

いきなりはむずかしくても、今日は昨日よりも少し早く、明日はさらに早く寝るように心がけ、毎日の早起きにつなげましょう。

