

ほけんだより 6月

沖縄カトリック中学高等学校保健室 2022年 6月 29日 発行

梅雨が明け、すがすがしい青空の広がる季節がやってきました。夏は日が落ちるのが遅く、外で活動できる時間が長くなりますが、暑さに負けず元気に過ごすためには【熱中症対策】が必須です。マスクの使用方法は実のところ昨年度と変わりはありません。先生方も声を掛けますが、マスク熱中症に注意して、適宜マスクを外せるように、それぞれで工夫していきましょう。

熱中症に注意



水筒忘れ増えています
必ず持ってきましょう
冷水器は水筒補充に限り
OKとしていきます

マスクを外していいのはこんなとき

- 屋外にいて、他の人と2m以上離れているとき
- 暑さを感じたとき（一時的に外すこと）

*マスクを外している時にはおしゃべり控えること

ユニバーサルマスクング（元気な人も常時マスク着用）が大事な理由は大きく2つあります。

- ①感染させるピーク（ウイルス量が最大となるタイミング）は発症2日前頃にある
 - ②このとき、まだ無症状の感染者が発声することで、口から出てくる飛沫が真正面にいる人の顔にかかり、感染が広がるリスクがある
- マスクの半分はやさしさ（人にうつさない心づかい）です。
ただし自分の健康のためにも熱中症に気をつけて、時おり外すタイミングを持ってください。

水分補給をするときなどがマスクを外すチャンスです☆その後つけ忘れることの無いように気をつけましょう。

下着を着ると、
体から出た
汗や皮脂を
吸ってくれます。
おかげで…



体温を上手に
調節できる!



肌を清潔に
保てる!

ニオイや黄ばみを
防げる!

暑さに負けない体を作ろう



こんな人は危険! 熱中症の大!



熱中症は室内でも起こります!



暑

い日でも、体は 冷え冷え!?



胃腸などの内臓は、通常、37度ほどに保たれています。しかし、冷たい食べ物・飲み物を摂りすぎたり、冷房でキンキンに冷えた部屋で長時間すごしていると、内臓の温度が下がってしまい、様々な不調が現れます。



胃腸が冷えると…



全身が冷えると…

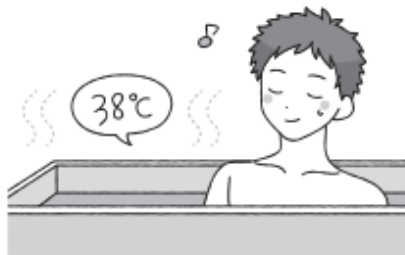
体温を維持するために血管が収縮し、血流が悪くなります。



夏バテ予防の**カギ**は

体あったか生活

お風呂で温まろう



暑いからといって、湯船に浸か
らずシャワーだけはNG。

38度くらいのぬるめのお湯に
ゆっくり浸かれば、体の芯から温
まり、全身の血流もよくなります。

胃腸にやさしい食べ物を摂ろう

まずは胃腸を疲れさせない食事が大切。冷たい食べ物・飲み物を控えるのはもちろん、脂質が少なく、消化によいものを摂りましょう。

脂質が少なく、消化によい食べ物

- うどん ●とうふ ●納豆 ●白身魚
- かぼちゃ ●ほうれん草 ●にんじん
- バナナ ●リンゴ など



体を温める食べ物をプラス!

体を温める効果のあるものを食事に加えるのもオススメ。また、そうめんなど、冷たい食事の場合は温かい飲み物も用意しましょう。

体を温める効果のある食べ物

- タマネギ ●しょうが ●にんにく
- ネギ ●こしょう ●唐辛子 など

