



長い梅雨が明け、厳しい暑さが続く季節となりました。待ちに待った夏休みがもうすぐやってきますね。今年は例年とは違い、夏休みの期間も短く、お出かけの機会も少ないと思います。その中でも自分なりのリフレッシュ方法を見つけて2学期に向けて心と体の調子を整える期間にできると良いですね。

保健委員コーナー(担当:3年生 池田未春さん、中村勝人くん)

夏バテは自律神経の乱れから起こる!

自律神経は、使いすぎることで、早く働かなくなり、自律神経を疲れさせるのは...?

暑さ

暑い時には、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を放散させ体温を一定に保とうとがんばります。



温度差

冷房で部屋を冷やしすぎることで、その温度差が大きいと、出入りする度に体温調整で自律神経に負担がかかります。



NG習慣

本団の中でスマホやゲーム

昼間にまったく体を動かさない

朝寝坊 大仕事

夕方以降にコーヒーやカフェインをとる

体の冷え

冷たいものばかり食べていると、体のなかで冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の働きも低下し、冷えて自律神経も緊張します。



ストレス

ただ暑いだけでなく、ストレスが溜まりやすい夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。



フラズα



「なんとなくしんどいなー」は自律神経が乱れているサインかも...?!

○身体がだるい ○疲れがとれない ○食欲がない ○夜、寝付きが悪い
○頭痛 ○吐き気 ○めまい ○肩こり ○動悸 ○気分の落ち込み 等
⇒現れる症状は人それぞれ。思い当たる症状はありますか?

とにかく一番大切なのは**正しい生活習慣を心がけること!**

★睡眠をしっかりとる。 ★1日3食、バランスの良い食事をとる。
★適度な運動をする。 ★無理をせず、自分なりにリフレッシュをする。

見直してみよう!

熱中症予防×コロナ感染防止 (イラスト：厚生労働省 HP)

**熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう**

ウイルス感染対策は忘れずに!

屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

十分な距離

2m以上

2m以上

マスク着用時は

激しい運動は避けましょう
のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

**のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう**

・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

1時間ごとに コップ1杯
入浴前後や起床後も
まず水分補給を

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

**暑さに備えた体づくりと
日頃から体調管理をしましょう**

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)

水分補給は忘れずに!

・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

**エアコン使用中も
こまめに換気をしましょう**
(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

・窓とドアなど2か所を開ける
・扇風機や換気扇を併用する

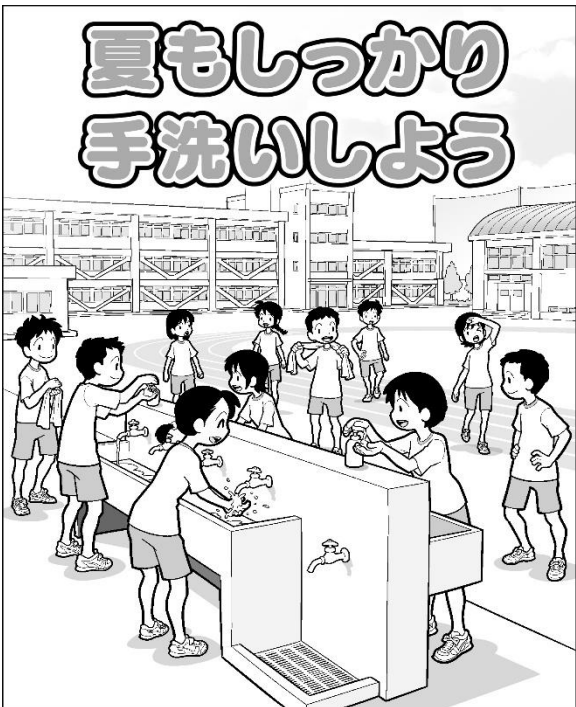
・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

暑さを避けましょう

・涼しい服装、日傘や帽子
・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

夏休み中、特に守って欲しいこと～感染症予防のために～

- ① 手洗いの徹底 (特に外出後や食事前・トイレの後などは石けんで丁寧に洗う)
- ② 3密 (密閉・密集・密接) を避ける。
- ③ 毎日の健康チェック (体温・咳・のどの痛み・倦怠感・息苦しさ・鼻閉・鼻汁・味覚異常・嗅覚異常など) をし、健康チェック表へ記入する。



ほっと一息
まちがいがしつ

答えは保健室前掲示板で確認してね♪

