

# ほけんだより 7月

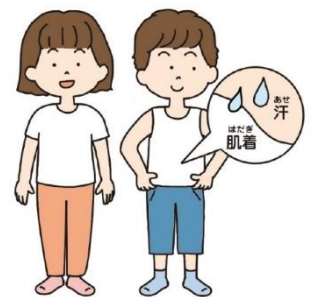
2023年7月 大田区立東蒲中学校保健室

7月になり、毎日暑い日が続いています。急に気温が高くなり、体調を崩す人が増えています。これからの夏本番に向けて、こまめな水分や休養をとって熱中症対策に努めていきましょう。そしていよいよ今月から待ちに待った夏休みが始まりますね。まだまだ心配な新型コロナウイルスの感染予防対策も気を抜かずしっかり行っていきましょう。楽しい夏を過ごすには感染症や暑さに負けない強い体づくりがかかせません。夏休み中も生活リズムを崩すことなく、規則正しい生活を送りましょう。

## あつ 暑いときこそ<sup>ぎ</sup>はだ着のフシギ

いよいよ暑さも本格的になってきましたね。強い日差し、高い気温と湿度の環境の中、少しでも涼しく過ごすためには、『はだ着』を着ることが大切です。みなさんは普段はだ着（下着）をつけていますか？「1枚でも少ない方が涼しいから着ていない」という人は、実は損をしています！

はだ着をつけていると、かいた汗を吸い取ってくれるので、つけない時に比べてからだと服の間の湿度を下げるができるため、涼しく感じられます。また、汗によるベタつきがおさえられて、あせもなどの皮膚トラブルにもなりにくく、清潔に保つことができます。汗にはからだの熱を冷ます役割がありますが、はだ着をつけることでその効果をアップさせることができます。暑いときこそはだ着を着ることをおすすめします！他にも涼しい素材の麻（リネン）やインド綿などは軽くて通気性に優れています。快適な衣服を選んで気持ちよく夏を過ごしましょう♪



### 直射日光をさける



### 激しい運動は暑さに慣れてから



熱中症に注意!

### こまめに水分・塩分を補給する



### 無理をしないうで休む



# 夏休み前に見直しを! 健康診断の結果



みなさんが楽しみにしている夏休みはもうすぐ。遊びはもちろん、勉強や部活動など、いろいろ計画を立てていることと思います。でも夏休みに入る前に、必ずやってほしいことがあります。それは、今年度実施された健康診断の結果の『見直し』です。

受診・再検査の必要がある人にはすでにお知らせを配付し、休みを利用するなど、なるべく早めに受診してください。それ以外の人は前回の結果と見比べて何か変わったことはないか、受診・再検査の必要がなくても気になるところはあるかなど、自分の健康診断の結果に改めて注目し、自分自身の体について考えるきっかけにしてください。

夏休み中はどうしても普段の学校生活とのリズムが変わるため、厳しい暑さもあって体調を崩したり、体力が落ちてケガをしったりするケースが見られます。『自己管理』という面からも、しっかり意識しながら過ごしてほしいと思います。



寝苦しい夜に試してみよう /

## 簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)

### 夏の冷え性対策



冷房の設定温度を下げすぎたり、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”にご用心。

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。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

### 体を温めるには…

- 冷房の温度を高めを設定する
- 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、ニンニクなど体を温める食材をプラスする

