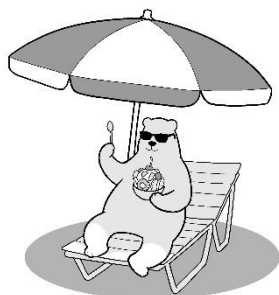


保健だより 7月

足利工業高校(全日制)

みなさんこんにちは。もうすぐ夏休みですね。1学期は健康に過ごせましたか。健康診断で異常を指摘された人は夏休み中には病院に行きましょう。



今年はなかなか気温が上がらず、涼しい日が続いています。予報では夏休みが始まると同時に平年並みまたは平年以上に気温が上がると予報が出ています。例年ならば徐々に暑さに慣れていて熱中症の心配も減りますが、今年は急に暑くなるためとても心配です。前回掲載した保健だよりにも熱中症が掲載されていますのでもう一度確認をお願いします。

さて、暑くなると夏バテが心配されます。夏バテの原因は次のようなことが考えられます。

①室内と室外の温度差による自律神経の乱れ

急激な温度の変化にストレスを感じます。

②発汗による水分やミネラルの不足・冷たいものの取り過ぎ

大量の発汗は体力を消耗しミネラルのバランスが悪くなります。冷たいものの取り過ぎは胃腸の働きを悪くし食欲の低下や栄養不足をまねきます。

③寝不足

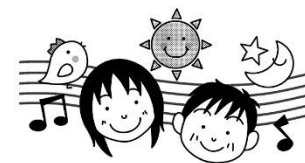
暑い夜は寝苦しく睡眠不足による体調不良を起こしやすくなります。

夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



夏バテを予防するためにはどんなことがあるでしょうか。

①規則正しい生活を送る

睡眠不足になると疲れが取れません。必要な睡眠時間はそれぞれ異なりますが、一般的に高校生は6～8時間の睡眠が必要と言われています。

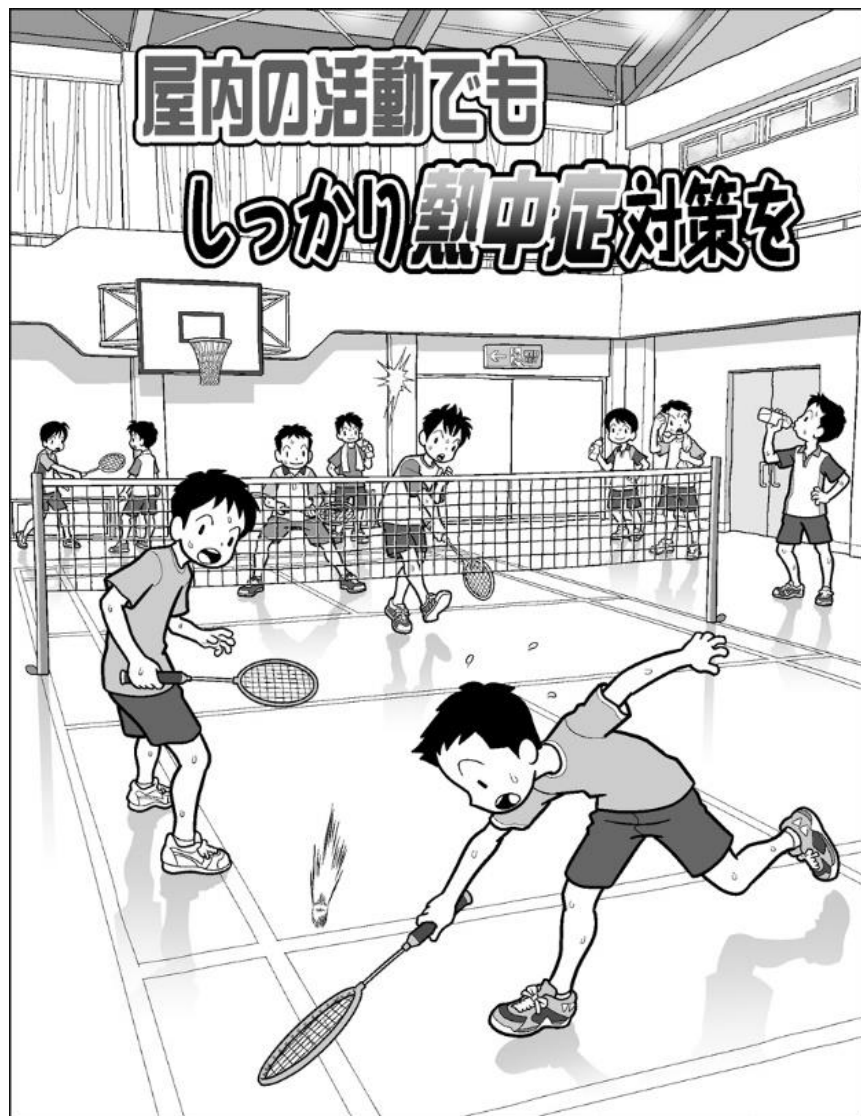
欠食（食事を抜くこと）は栄養不足をまねきます。特に朝食は1日のエネルギー源です。毎日きちんと採りましょう。

②冷やしすぎない

室内外の温度差は5度くらいが良いとされています。適温になるよう環境の管理を心がけましょう。

冷たい飲み物はほどほどにしましょう。かき氷やアイスなども胃腸を冷やしてしまいます。食べ過ぎには注意が必要です。

7つのまちがいをさがそう！



答えがわからない場合は保健室の前に貼ってあります。