

いよいよ夏休みですね。新型コロナウイルス感染症の第2波が危惧されていますが、「新しい生活様式」で、感染症と熱中症の予防をしながら、部活動に趣味に、その他普段できない体験や苦手教科の克服など計画的に行い、充実した夏休みにしてください。そのためには、健康管理がとても重要です。

夏の健康管理のポイント

- 規則正しい生活
- 一日三食バランスのとれた食事
- 適度な運動を（一日一回汗をかく）

毎日、授業日と同じ時刻に起きよう。
もし遅れたとしても、その時間差は1時間以内ね！



◆栄養バランスのとれた食事

- タンパク質とビタミンB群を意識的にとる。
- 糖分の多い清涼飲料水やアイスの食べ過ぎに注意！
 - ・お腹の冷やしすぎは、胃腸の機能を低下させ食欲減退につながる。
 - ・糖質の代謝のために、ビタミンB1やカルシウムが消費され不足がちになる。

ビタミンB1不足 ⇒ だるい 疲れる
カルシウム不足 ⇒ 骨や歯がもろくなる イライラする



◆水分補給 1日8回 を目安に「ごっくん法」で

「ゴクン・ゴクン・ゴクン」と9口で、200~250mlの水分に



のどが乾いたと思ったら脱水状態。のどが乾く前の補給が大切です。マスク着用でのどの渇きを感じにくいので余計に意識して水分補給しましょう。

気分が不安定なときにも、水分補給は効果があります。「イライラする！」というとき、ゆっくりと水分をとると、頭に上った血液が胃に押し下げられ、興奮した神経を静めることができます。

1日約 1500 ml

参考: 脱水症状 健康と料理者

飲み物の温度

【冷たい】



氷入り 約0℃



家の冷蔵庫 自販機 5℃
コンビニの冷蔵庫 10℃

◆スポーツ中

5~15℃の冷たい飲料 多量の発汗には塩分を素早く吸収し、熱くなった体の芯を冷やす

◆普段の生活では

冷たい飲料と温かい飲料の特徴を知って選択
暑い日、多汗、体の火照りを冷やしたい⇒

冷たい飲料を
体を温めたい、胃腸への負担を少なくしたい⇒
常温か温かい飲料を

【常温】



外気温と同じ

【温かい】



60~80℃

◆冷房に注意

人間は汗をかくことで体温調節をしています。皮膚にある汗腺の機能は、暑さに体をさらすことで鍛えられます。しかし、冷房の効いた部屋ばかりにしていると汗腺の発汗機能はおとろえ、暑さに体が反応できず汗が出にくくなります。そんな状態で急に炎天下に出ると、暑さによる体温の上昇に発汗機能が追いつかず**熱中症**になってしまうのです。また、汗をコントロールする**自律神経が狂い体調を崩しやすくなります**。夏休み中、**適度な運動を毎日 30 分程度行い、暑さに体を慣ら**しましょう。いい汗をかくことは元気に夏を過ごすために重要です。汗をかいたら水分補給も忘れずに！

クーラーの利用時の注意

- ・室内温度の目安は**28℃**
- ・**扇風機を併用**し体感温度を下げる
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放で**換気**する
- ・クーラーの風を直接体にあてない
- ・寝るときは**タイマーの機能**を上手く利用する



◆食中毒に注意



高温多湿になるこの時期、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなるため特に注意が必要です。冷蔵庫の過信も危険です。

食中毒予防の3原則

- 「**つけない**：手や洗える食べ物はしっかりと洗おう」
- 「**やっつける**：中まで火を通す。調理器具も熱湯などで消毒しよう」
- 「**増やさない**：できるだけすぐに食べる。残物を管理する環境、温度に注意」

◆外出するときは暑さ・紫外線対策をしっかりと 暑いときは人との距離をとってマスクを外す

- ・できるだけ通気性の良い白っぽい色の服装で、**帽子や日傘**を使用します。
- ・強い日焼けをすると免疫力が低下します。**日焼け止め**を効果的に利用します。
- ・外出時は日陰を利用したり、紫外線の強い時間帯の外出を控えたり工夫します。



◆内科結核検診・眼科検診・尿検査を行いました

夏休みは治療のチャンス



6月末より、学校医の先生方の助言のもと、一部の健康診断を行いました。受診の必要な人には「結果のお知らせ」を発行しました。今後、感染症の流行状況を見極めながら順次検診を実施する予定です。歯が痛いなど身体の不調がある場合は早めに治療しましょう。

健康診断	今後の予定
歯科検診 1年	9/4 (金) 午前
歯科検診 2年	9/8 (火) 午前
歯科検診 3年	9/11 (金) 午前
耳鼻科検診 1年	10/15 (木) 午後
心臓検診 1年	11/26 (木) 午前
血液検査 2年希望者	2月 日は未定

1学期 (7/22まで) 保健室利用状況

保健室利用者は 435 名。学年別では 1年 194 人、2年 126 人、3年 115 人と学年が上がるほど利用者は少なく健康管理ができていたようです。学校再開直後は、運動不足や暑さに慣れていないことが影響してか、頭痛や倦怠感、吐き気などを訴える生徒が多くいました。熱中症は、規則正しい生活、栄養、水分補給等で防げる病気ですので、十分注意し予防していきましょう。

