

# 保健だより 7月号

徳島北高等学校 令和3年7月5日

実践, 北高ライフ!

- ・3密を避ける
- ・手洗い
- ・マスク着用
- ・教室の換気



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さになれていない梅雨明けや急激に気温が上がる日は注意が必要です。喉が渴いていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。



## \*\*\*\* 夏バテしていませんか？

夏バテとは、発汗による体内の水分・ミネラルの不足、食欲不振による栄養不足、暑さによる睡眠不足、さらに屋内外の温度・湿度の差による自律神経の乱れなどが原因で、からだにいろいろな不調が出ることをいいます。

### 入浴

ぬるめのお湯(38~40℃)に、25~30分程度ゆっくりつかる。



- ・しっかり汗をかくことで、体温調節機能を高め、暑さに強い体!
- ・血液のめぐりがよくなり、冷房による冷えを解消してくれます。
- ・入浴後の水分補給を忘れず!

### 冷房

冷房の設定温度は28℃。戸外との気温差は5℃以内を目安に。

- ・直接冷たい風が体に当たらないように、扇風機などを活用して室内に風をつくりましょう。
- ・エアコンだけに頼らず、夕方の涼しい時間帯には、窓を開けてみるのもいいでしょう。



### 睡眠

夜更かしをせず、たっぷり睡眠をとって、疲れを翌日に持ち越さない。



- ・寝る時に快適な湿度は、50%といわれています。エアコンの除湿機能を活用して心地よく眠れる環境をつくりましょう。

## スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

- ① 暑いとき、無理な運動は事故のもと
- ② 急な暑さに要注意
- ③ 失われる水と塩分を取り戻そう
- ④ 薄着スタイルでさわやかに
- ⑤ 体調不良は事故のもと



疲労、睡眠不足、発熱、下痢など体調が悪い時は無理に運動をしないようにしましょう。

### ~健康診断結果の通知について~

再検査または精密検査が必要な人は、時間に余裕がある夏休みに治療を済ませておきましょう。

※再検査や精密検査、治療の結果は保健室へ提出してください。



参考：日本成人病予防協会HPコラム「夏バテ予防」  
スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック

### ほっと一息。相談室より

みなさんこんにちは。実力テストも終わり、ほっとしているもつかの間5日からは期末テストが始まりますね。

蒸し暑く雨も降るこんな天気を逆手にとって、雨音をBGMに、普段愛用している人の多いイヤホンを外して、勉強や読書をしてみてはどうでしょうか。雨音は心を穏やかにする効果があるんですよ。実際にCDまで発売されていたりもします。

7月6日(火)と7月20日(火)はカウンセラー来校日です。夏休み前にカウンセリングでいったん気持ちをリセットしてはいかがでしょうか? 申込要領及び用紙は、教室、保健室前、教育相談室前にありますのでご利用くださいね。