

7月 保健だより



7月になりましたが、まだ雨の日が続いています。梅雨明けが待ち遠しいですね。季節の変わり目は気温の変化は激しく、体調を崩しやすいので気をつけましょう。

栃木県でも新型コロナのクラスターが発生したりと、まだまだ予断を許さない状況です。感染性胃腸炎や熱中症への対策も含め、健康であるために体調を自己管理できるようにしましょう。



7月の保健目標

夏期の健康な生活習慣を身につけよう

現在は肌寒い日もありますが、梅雨明けるといよいよ夏本番！暑い日が続きます。

夏バテという言葉があるように、高温多湿な日本の夏は、熱中症や脱水症状などの体調不良を起こしやすい季節です。元気に夏を過ごすためにも、暑さに負けない体を作りましょう。

夏バテとは・・・



夏バテを防ぐためには？

バランスの良い食事

朝ごはんをしっかり食べることが大切です。決まった時間に3食きちんととりましょう。

アイスの食べ過ぎや清涼飲料水の飲み過ぎに注意です。



疲れ予防のビタミンB1



香辛料や酸味で
食欲増進!!



夏野菜でビタミンを!



カリウム豊富な食材で
だるさを予防



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ようにしましょう。



運動

適度な運動は生活にリズムをつけ、自律神経の働きを整える効果が高く、ストレス解消や食欲増進に有効です。のどが乾く前にこまめな水分補給をしましょう。



生活習慣を整えて、夏の暑さを乗り切ろう!!



新しい生活様式での熱中症対策

現在、感染症予防のためにマスクは生活の必需品となっています。しかし、これからの暑い真夏日では、マスクの着用により熱中症のリスクが高まってしまいます。マスクを着用すると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったりするなど、体温調節がしづらくなります。

水分補給

のどが乾いてなくてもこまめに水分補給する

- 1日あたり1.2Lを目安に
- 運動前後は必ず行いましょう
- たくさん汗をかいた時は
塩分補給も忘れずに！



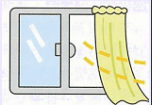
暑さを避ける

- 気温にあった服装や帽子の着用
- 少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ



エアコン使用中も換気

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。感染症対策のためにも換気をしましょう。換気後は、室内の温度の調節のためにもエアコンの温度をこまめに再設定しましょう。



体力をつける

- 暑さに備えた体作りをしましょう。
- 毎日3食ごはんをしっかりと食べて体のエネルギーを蓄えましょう。

熱中症予防のために適宜マスクを外しましょう

屋外で人と十分な距離（2メートル以上）離れているときはマスクを外しましょう。

◎運動時のマスクの着用は避けましょう。

マスクを外している間は、人と十分な距離を保ち、会話やかけ声は必要最低限にとどめましょう。部活動や体育の授業前に必ず水分をとり、体調が悪い時は運動を控えるようにしてください。

健康診断日程

延期になっていた検診で日程が決まったものをお知らせします。下記のもの以外は現在日程調整中です。決まり次第お知らせします。

内科検診	9/ 3 (木) 13:30~
	9/10 (木) 13:30~
歯科検診	8/25 (火) 14:00~
	9/ 8 (火) 14:00~
腎臓検診	10月13日 (火) 朝回収
	11月25日 (水) 11:00
心臓検診	7月30日 (木) 10:00



こころの健康



新型コロナの影響で、思うようにリフレッシュできない日々が続いているかと思います。心身の不調のサインがでてないかチェックしてみましょう。

〈心の不調〉

- ☐ イライラすることが増えた
- ☐ ちょっとしたことでもカッとなる
- ☐ 集中できない
- ☐ 今まで楽しかったものが楽しくない
- ☐ ぼーっとすることが増えた

〈体の不調〉

- ☐ 眠りが浅い・寝付きが悪い
- ☐ 朝起きるのがしんどい
- ☐ 食欲がない
- ☐ 頭痛や倦怠感が続く
- ☐ 夜トイレに行く回数が増えた
- ☐ 体重が減少した
- ☐ 表情がこわばる

✓が多かったら、一人で抱え込まず、周りの人に相談してみましょう。