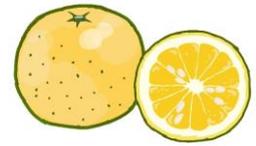


ほけんだより 8月

令和2年8月
高岡市立万葉小学校
保健室

もうすぐ夏休みが始まります。楽しく充実した夏休みにするためにも、熱中症や感染症に十分注意し、規則正しい生活を続けましょう。

今年の夏は例年より暑くなることが予想されています。涼しく過ごせるよう工夫して、食事と休養をしっかりととり、夏を元気に乗り切りましょう。



その症状、もしかすると夏バテかも！

- 体がだるい
- イライラする
- 下痢
- やる気が出ない
- めまい
- 熱っぽい
- 食欲がない
- 便秘
- 疲れがとれない
- 立ちくらみ

こんな症状がみられたら、夏バテかもしれません。夏バテの原因には次のようなことがあげられます。

<p>冷たいものばかり食べている。</p>	<p>のどが渇くとジュースや清涼飲料水を飲む。</p>	<p>冷房で冷えた部屋でゴロゴロしている。</p>	<p>夜遅くまでゲームやスマホをしている。</p>
-----------------------	-----------------------------	---------------------------	---------------------------

夏バテは、自律神経の乱れや内臓の冷えによって起こりやすくなります。

近年、屋外は猛暑となる程暑く、屋内は冷房が低めの温度に設定されています。温度差の大きい屋内と屋外を行き来することで、自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍り、疲れがたまりやすくなってしまいます。冷房の効いた部屋に一日中いる人も、体が冷えきって血行が悪くなり、やはり内臓の働きが落ちたり、肩こり等を引き起こしたりしやすくなります。

また、冷たいものを摂り過ぎるのも夏バテにつながります。氷たっぷりのジュースにアイス、かき氷等、夏になるとつい手が伸びてしまいますよね。しかし、毎日冷房漬けの生活を送っている人が、冷たい食べ物や飲み物ばかり摂取していると、胃腸が冷えすぎて機能が低下し、胃もたれや下痢を起こすことがあります。

夏バテを防ぐためには…

- 体が冷えすぎないようにする。

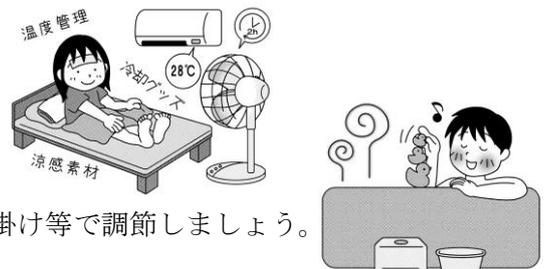
冷房の効いた屋内では、冷房の温度設定や、羽織り物、膝掛け等で調節しましょう。

- ぬるめのお風呂にゆっくり入る。

38℃程度のぬるめのお湯にゆっくりつかると、自律神経のバランスが整い、リラックスできます。

- 寝る前に強い光を浴びないようにする。

ゲームやスマホの使用は、寝る1時間前にはやめて、部屋の明かりを暗めにしましょう。



ふだんとちがう生活が続き、

なやみ や ふあん はありませんか？



つかれる〜



しんぱい…



こわい!

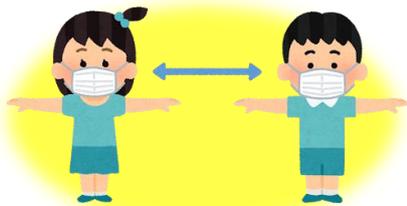


よくわからない

こうした「なやみ」や「ふあん」を無理におさえこまないようにしましょう。ふあんやなやみが長く続くと、心だけでなく、体の調子も悪くなることがあります。怒ったときに頭やお腹が痛くなったり、悲しいときやくやしいとき、感動したときになみだが出たりしますよね。また、体の調子がいいと気持ちが軽くなったり、集中できたりします。このように心と体はおたがいに関わり合っています。

ふあんやなやみがあるときは、自分だけでため込まず、言葉にして伝えてみると楽になることも多いです。友達、おうちの人、もちろん学校の先生でもかまいません。もしかしたら相手の人も同じことを感じていて、どうしたらよいか一緒に考えることができるかもしれませんよ。また、体を動かしたり、好きな音楽をきいたり、深呼吸をしたりするのもいいですね。心が落ち着く方法は人によってさまざまです。自分に合った方法を見つけてみましょう。

<続けていこうコロナ対策>



ソーシャルディスタンス

人との距離を保とう。



マスクの着用

外出時はマスクを忘れずに。



手洗い

石けんでこまめに洗おう。