

ヘルシーウェイ

Hello, how are you doing?
R6. 7. 9
幸田中学校 保健室
No. 6
Hello, how are you doing?

今年は例年より遅い梅雨入りとなりましたね。この時期は、じめじめした気候と急な豪雨や雷などの不安定な天気が続く、体調不良になりやすい時期です。規則正しい生活習慣を送って体調を整えましょう。そして、梅雨が明けると気温がぐっと高くなり熱中症の危険が増してきます。水分・塩分をこまめにとり、体調に気を付けて生活してください。

また、現在全国的に新型コロナウイルス感染症の報告が増えてきているようです。引き続き、基本的な感染症予防である、こまめな手洗いやうがいを行って感染予防に努めましょう。

<7・8月の保健目標> 夏を健康に過ごそう!



真夏向け バージョンアップ 暑熱順化

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくに近年、大きな問題となっている熱中症の予防策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

① 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまったりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します（熱中症対策では塩分補給も大事!）。



② 環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにしたたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめたいものです。



汗、こまめにふこう



汗にふくまれる塩分・尿素・雑菌はあせも・肌荒れ・ニオイの原因に…

デジタルデトックスのススメ

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう!



睡眠の質がよくなる

SNSによるストレスが減る



目や脳の疲れがとれる

別のことに時間を使える

◆保護者のみなさまへ◆

定期健康診断が終わり、異常のあった人には治療のすすめを配付しました。学校の検診はスクリーニング（病気の疑いがあるかを診るもの）のため、本当に病気があるかどうかや、病気があった場合の早期発見・早期治療につなげるためにも、かかりつけ医に詳しく見てもらう必要があります。受診がまだの人は早めにかかりつけ医に診てもらい、結果を学校に報告してください。

夏休みは治療のチャンス

