

# 7月のほけんだより

2022年7月19日(火)  
活水中学高等学校  
保健室

1学期も残りわずかとなりました。新しい学年になり、様々な場面で頑張っているみなさんの姿を見ることができました。今年の夏も、とても暑くなりそうです。夏休みの過ごし方には十分気をつけて、生活リズムを崩さないように努めてください。感染症対策もしっかりと行い、2学期も元気にお会いしましょう☆



## 暑い夏を上手に乗り越えよう～夏バテ予防のカギ～

暑い日に、ついついこういう生活していませんか？



1 日中冷房の効いた部屋にいる



冷たいものばかりを摂取する

胃腸などの内臓温度が下がってしまう…



「体を冷やす生活習慣」  
これこそ夏バテの原因!!

## 体の冷えが夏バテをひき起こす

暑さに負けるな!

### 胃腸が冷えると…



### 全身が冷えると…



# 夏バテ予防のカギは 体あったか生活

### 食事編

#### 胃腸にやさしい食べ物を摂ろう

まずは胃腸を疲れさせない食事が大切。冷たい食べ物・飲み物を控えるのはもちろん、脂質が少なく、消化によいものを摂りましょう。

#### 脂質が少なく、消化によい食べ物

- うどん ●とうふ ●納豆 ●白身魚
- かぼちゃ ●ほうれん草 ●にんじん
- バナナ ●リンゴ など



#### 体を温める食べ物をプラス!

体を温める効果のあるものを食事に加えるのもオススメ。また、そうめんなど、冷たい食事の場合は温かい飲み物も用意しましょう。

#### 体を温める効果のある食べ物

- タマネギ ●しょうが ●にんにく
- ネギ ●こしょう ●唐辛子 など



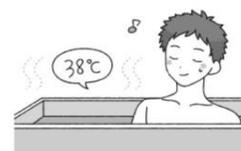
### 冷房編

#### 部屋の温度は28度を目安に

暑い日は冷房の温度を下げたくなりますが、ストップ! 体が快適と感じる室温は26～28度と言われています。また、室内と室外の気温差が激しいと、ストレスにより自律神経が乱れ、胃腸の働きなどにも悪影響を与えます。室温を26～28度に維持できるように、温度計とエアコンの温度設定をこまめにチェックしましょう。



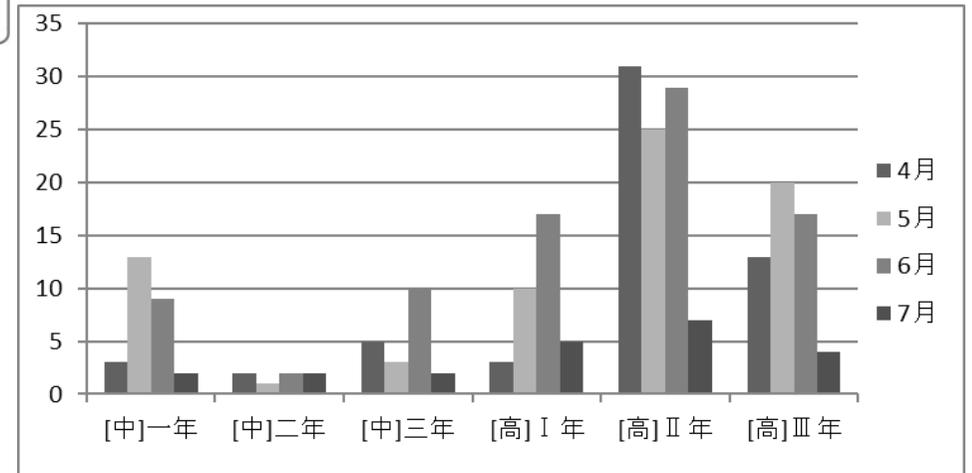
### お風呂で温まろう



暑いからといって、湯船に浸がらずシャワーだけはNG。38度くらいのぬるめのお湯にゆっくり浸がれば、体の芯から温まり、全身の血流もよくなります。

### 保健室からのお知らせ

#### 1学期の保健室利用状況



1学期の前半は、新型コロナウイルス感染症流行による体調不良者が多かったです。後半は、精神的な理由で体調不良の来室もありました。夏休み中は、生活リズムが乱れやすく、9月の保健室利用は毎年多いです。体調管理には十分気をつけてください。