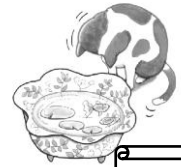


保健だより



令和4年7月
岡崎北高校
保健環境部



暑さに負けるな!

過去最短だった梅雨があつという間に明け、外で感じる風が、夏の空気に変わったのを感じます。夏は日が長く、外での活動時間が長くなりますが、暑さに負けず過ごすためには熱中症対策が必須です。また、室内で勉学に励む北高生の皆さんは、体の冷えからくる不調もあるかもしれません。熱中症予防と夏バテ予防のポイントをおさらいです。

熱中症予防のポイント

「HEAT」

H
Health Care
健康増進

食事・適度な運動・十分な睡眠を。水分はがぶ飲みせず、こまめにとる。発汗が多いときはスポーツドリンクで塩分や電解質をとる。

E
Environment
環境

室内では冷房機器を利用して涼しく。換気をして空気を循環させると、感染予防や冷え過ぎ防止に。

A
Alert
熱中症警戒アラート

「熱中症の危険性が極めて高い猛暑日になる」と予想される日の前日17時頃、又は当日朝5時頃発表。アラート発令時には普段以上に熱中症予防行動を。

T
Treatment
持病の治療

循環器系疾患や自己免疫疾患などの持病や後遺症のある人は適切な治療を受ける。体の塩分や水分のバランス管理のためにも、日常的なデータを記録して主治医にアドバイスを受ける。

コロナ禍における熱中症予防

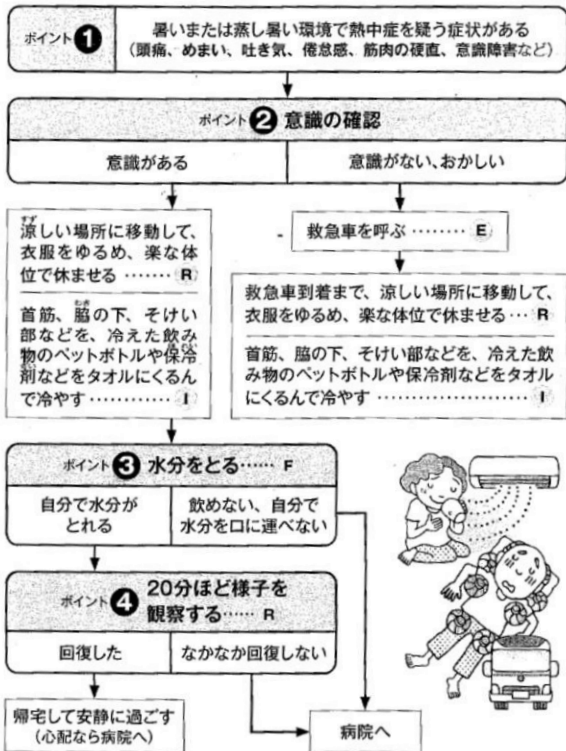


外出が減ると炎天下での行動は避けられるものの、暑さに慣れる機会をつくるのが大切です。マスク内呼吸で水分放出を防ぐことはできますが、温かい空気を吸うこと、呼吸筋を多く動かすことにより熱が作られ熱中症リスクが高まります。人のいない空間や人と2m間隔がとれるときは、適宜マスクを外して体内を冷やすようにしましょう。

熱中症の応急処置は「FIRE」で迅速に

- F** Fluid 水分補給
- I** Icing 身体を冷やす
- R** Rest 安静にする
- E** Emergency Call 救急車を呼ぶ

熱中症の応急処置



暑

い日でも、体は冷え冷え!?



体の冷えが夏バテをひき起こす

胃腸などの内臓は、通常、37℃ほどに保たれています。しかし、冷たいものの飲食や冷房で冷えた室内に長時間いると、内臓の温度が下がり、さまざまな不調が現れます。

胃腸が冷えると… ・下痢・便秘 ・胃もたれ ・食欲減退

全身が冷えると… 体温を維持するために血管が収縮し、血流が悪くなります。
・体のだるさ、疲労感 ・頭痛 ・めまい、たちくらみ

夏バテ予防の対策は「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、湯船に浸か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れば、体の芯から温まり、全身の血流もよくなります。

