

ほけんだより 7月

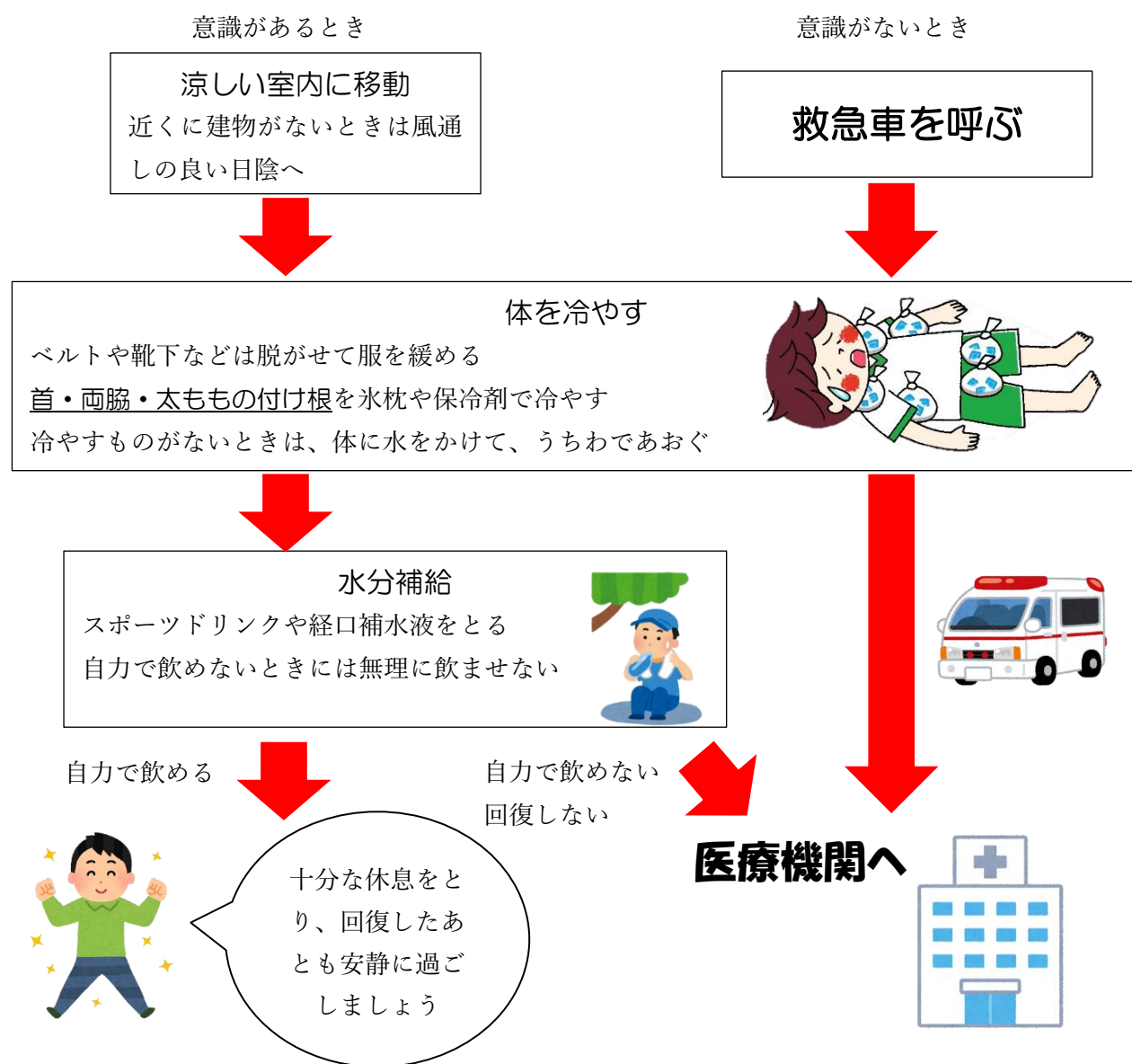
愛知高校保健室
2023年7月3日

本格的な夏が近づいてきていますね。考査前から睡眠不足による不調で来室する人が多くなっています。勉強も大事ですが、体が資本です。睡眠時間を確保して体調を崩さないよう気を付けましょう。

熱中症かも、と思ったら

右のような症状がある場合は熱中症の疑いがあります。適切な対処で命を守りましょう。

I度	めまい 筋肉痛、こむら返り
II度	頭痛、吐き気・嘔吐、倦怠感
III度	意識障害、全身のけいれん、高体温



参照：「健康教室」「いらすとや」「厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト」

体調不良のきっかけ？！冷えにご注意

夏のかき氷や炭酸飲料はことさらおいしく感じますよね。体の熱を冷ますことは悪いことではありませんが、冷えた状態が長く続くと体調に影響します。

胃腸などの内臓は効果的に働くため 37 度前後に保たれています。冷えた室内に長時間いたり、運動不足になったり、冷たい食べ物・飲み物を摂りすぎたりすると、血流が悪くなり内臓の温度も下がるため、消化機能が低下して、胃もたれ、だるさ、食欲不振などが現れます。このような症状があるときは体温を保てるよう冷たい食べ物・飲み物は控えるようにしましょう。また、外と室内の温度差を小さくすることも有効です。

夏バテ防止！食生活の見直しを

朝 昼 夕

基本は3食と栄養バランス

水分補給は水やお茶で

夏野菜で+α

冷たいもの・糖分はひかえる

夏野菜は体の熱をとる、疲労回復などの効果があるよ！

夏休みに向けて...

夏休みまで1か月を切りました。今年こそは夏を楽しむぞ！という人もいれば勉強に力を入れるぞ！という人もいるでしょう。どんなに計画を練っても体調がよくなければ有意義なものにはできません。つつい生活リズムが崩れてしてしまう、というのわかりますが、なるべく学校があるときに近い行動を心がけましょう。

また、5月末に配付した健康診断結果に治療勧告書が同封されていて、まだ病院に行けていない人は、夏休みを利用して診てもらいましょう。午前中にも受診できる夏休みはチャンスですよ！

治療勧告書の提出期限

未受検
胸部レントゲン
心電図
内科
尿
聴力

6/23 (金) まで
期限が過ぎています！
何か事情がある場合は保健室に教えてください。

視力
歯科

9/1 (金) 始業式まで