

ほけんだより 7

習志野高校 保健室

梅雨明けが近づいてきました。6月は気温が低く涼しい日が多かったように感じますが、梅雨明けると一気に真夏の暑さがやってきます。暑さに体が慣れていないうちは、夏バテや熱中症に注意が必要です。こまめな水分補給と規則正しい生活を送り、この夏も元気に乗り越えていきましょう。

健康診断がおわりました！～ご協力ありがとうございました～

今年も全ての健康診断が終了しました。7月16日(木)に、結果一覧「定期健康診断記録カード」を配付しますので、ご確認ください。※1 病院受診の必要がある場合は、すでに「受診勧告書」を配付しています。お知らせを受け取った場合は、早めに受診してください。※2

また「異常がなかったからOK」というわけでもありません。健康診断の結果を見るときは、前回の結果と比べて視力が低下していないかなど「変化」に着目するのがポイントです！

【未実施者について】

欠席等で、検診を受けられなかった人には「受診のすすめ」を配付しています。年に1度の大切な検査になりますので、かかりつけ医への受診にご協力ください。※2

※1 記録カードは返却の必要はありません ※2 受診にかかわる診療・文書料等は自己負担となります



今月のテーマ：夏バテ 熱中症



夏バテになったら・・・

有効なのは、朝に温かいスープや味噌汁をとること。

内側から体が温まり、1日の調子が整いやすくなりますよ！

冷房の効いた部屋にいるのに、なんだか体がだるいと感じたことはありませんか？

実はこれ「**冷房病(クーラー病)**」とも呼ばれる夏バテ状態。暑い外と寒い室内との温度差が大きいと、体温調節をする自律神経がフル回転し、疲れてしまいます。また、体が冷えすぎると血流が悪化し、だるさや食欲不振にもつながります。

夏バテを予防するには

暑い夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」。旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテ・熱中症予防に効果的です！

水分補給ができる 90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果あり。

ビタミン・ミネラルが豊富 体の調子を整え、暑さに対応しやすくなる。

ご飯や肉・魚・卵と一緒に夏野菜もたくさん食べましょう！

夏バテから
体を整えるコツ

こんなときは 水分補給

⚠️のどが渴いたらすでに脱水状態！

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は**1.5～2 L**！
こまめな水分補給を。

熱中症の症状

こんな症状には要注意！



めまい



こむらがえり



吐き気



顔のほてり



頭痛



意識もうろう