

# 保健だより 7月号

令和4年7月4日  
英風高等学校

梅雨も明け、本格的な暑さがやってきますね。暑くなり始めの時期は、まだ体が暑さに慣れていないため、体調を崩しやすくなります。こまめに水分補給をし、少しでも体調が悪いなと思ったら、無理をせず休養しましょう。

また、夏休みまであと少しにもなりました。熱中症や怪我には気を付けて、規則正しい生活を送りましょう。

## 暑さ対策をしよう！！

これまでも何度か熱中症について書いてきましたが、熱中症を引き起こす要因について覚えていますか？

熱中症を引き起こす要因は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じ、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

## 予防するには・・・

・涼しい服装 ・日陰を利用 ・日傘、帽子の利用 ・水分、塩分補給

これらのことを心掛け、徐々に体を暑さに慣らしていきましょう。

また、体調の悪い時は無理をせず、必ず休養しましょう。

参照：環境省 熱中症予防情報サイト

[https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt\\_data.php](https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php)



## 夏風邪に注意しましょう



一般的に風邪ウイルスは低温で乾燥した空気を好みますが、夏風邪ウイルスは高温・多湿を好み、湿度50%以上になると活発に働きます。梅雨の時期から夏にかけて活動性が増し流行するため、注意が必要です。

### ～夏風邪防止・免疫力を上げる生活習慣～

#### 火を使った料理を食べる

夏は冷房で思った以上にからだがか冷えています。

煮物、味噌汁などの火をじっくり通した温かい料理も食べるようにしましょう。

#### 冷房はほどほどに

夜はタイマーをかけて寝るようにしましょう。また、冷えないよう衣服で調整してください。

#### 汗をかく

普段から汗をかかないと、いざ暑い場所で汗をかこうというときに、上手に汗をかけず、熱中症などを起こしてしまうことも。軽い運動やお風呂などで、汗をかきましょう。

#### お風呂に入る

夏は、冷房でからだがか冷えています。シャワーだけでなく、お風呂にしっかり入りましょう。

ぬるめのお湯で、20分程度入るとよいでしょう。湯上りに水分補給を忘れずに。

参照：山梨県厚生連

<https://www.y-koseiren.jp/special/health/2754>



## 保健室から

定期健康診断の結果、要受診と診断された人には、「受診のお知らせ」を配布しています。早めに、医療機関を受診することをお勧めします。また、受診結果は「受診のお知らせ」に記入し学校へ報告してください。夏休みが受診のチャンスです！！夏休み中にしっかりと受診して、気持ちよく2学期を迎えましょう。