

保健室だより



* 梅雨明け間近、そして夏本番……ですが

あと何週間か過ぎたらスッキリ晴れた青空が広がる夏が始まります。

「夏より、冬の方が好き」「汗をかくのがいや!」という声を多く耳にしますが少しでも夏を元気に過ごせるように、食事・水分補給・睡眠を十分にとり暑さに負けない体づくりに心掛けましょう!

熱中症は、「環境」「体」「行動」の3つの要因からおこると考えられます。

要因その1 環境

気温が高い/湿度が高い/風が弱い/急に熱くなった。

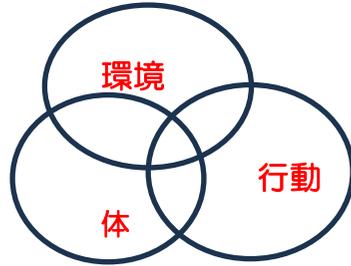
締め切った室内

要因その2 からだ

寝不足などの体調不良/低栄養状態/高齢者や乳幼児

要因その3 行動

激しい運動や慣れない運動/長時間での外での活動/水分補給できない状況



これらの要因が重なると体温調整がうまくいかなくなり、身体に熱がこもり体温が上昇し熱中症になります

★熱中症にならないための注意★

○こまめに水分補給、適度に塩分補給

○十分な睡眠

○食事は3食しっかり食べる

○帽子・日傘の活用

※そのほか室内でも油断せずにエアコンで適宜温度調整・体調が悪い時には無理をしない。久々の運動は短時間から始めて下さい。

人体の約60%は水分です。体液に近いイオン水などを積極的に使用し、

熱中症を予防しましょう



夏バテ防止対策

今年は新型コロナウイルス対策が心配ですが、夏バテ防止も重要です。熱中症にもつながりますから、今一度原因と対策を考え、この夏を乗り切りましょう。



よく見られる体の不調	「何となく食欲がない」「体がだるくて元気がでない」「イライラ」「無気力」「よく眠れない」 etc
原因	<p>体温調節は自律神経の働きによりコントロールされるが、夏の高温環境では、体温を一定に保とうとして大量のエネルギーを消費し、自律神経の乱れが生じやすくなる。 <i>熱中症の危険度 UP</i></p> <p>《水分とビタミン、ミネラルの不足 ⇒ 脱水症状》 通常汗の蒸発により体温を下げようとするが、大量に汗をかくと、水分の他、ビタミン、ミネラルが不足し、補給されないとバランスが崩れ脱水状態に陥いる</p> <p>《暑さによる食欲低下 ⇒ 栄養不足》 胃腸への血流低下により、胃腸の働きが低下する。</p> <p>《暑さとエアコンによる冷えの繰り返し》 「クーラー大好き」「ゴロゴロして動かない」 運動不足のうえ、室内外の温度差により副交感神経に関係する体温維持が乱れ、血管が収縮し、温かい血液が末梢まで届かず、下半身の冷え、汗も出にくくなる。</p> <p>《夜更かし》 日照時間が長くなり、暑くて眠れず夜更かし、朝は早く目覚めるなど、生活のバランスが崩れる。</p>
対策	<p>《生活のリズムを整え、規則的な生活を送る》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食生活、睡眠、適度の運動・活動、水分補給（冷たいものを摂りすぎない）、こまめな冷房調整と服装の工夫 寝具の工夫 ・入浴（湯船に入る）により身体を温める。

*皆さんよく知っていることですが、クーラー漬け、ゴロゴロ、夜更かしにはくれぐれもご用心を!!!

そして、**厳しいこの夏を乗り越えましょう**

