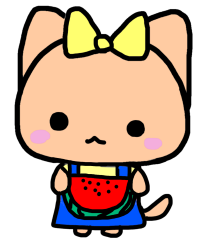


ほけんだより ⁷ July



令和5年7月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校



7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなって来る時期なので、『う』のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜(ウリ・きゅうりやスイカ)など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、元気に夏を過ごしましょう。

日焼けはやけどです

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面が傷つき、炎症を起こしているのです。

日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルを当て、炎症を和らげましょう。日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。

こんなときは病院へ

◎ 痛みが強い ◎ 水ぶくれができています



帽子や日傘、日焼け止めクリームなどで対策しよう

夏の冷え性対策

冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物飲み物を摂りすぎている人は、『夏の冷え性』にご用心。体が冷えると、免疫力が下がって風邪をひいたり、疲れやすくなったりします。思い当たる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

体を温めるには・・・

- 冷房の温度を高め設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- ぬるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする



危険

熱中症が起こりやすい3条件



- 気温（室温）が高い
- 湿度が高い
- 日差しが強い
- 風が弱い
- 急に暑くなった

環境

- 栄養不足
- 体調不良
- 脱水状態（下痢など）

からだ

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 水分を摂っていない

行動

どのように予防するの？

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。
扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。

こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。
たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調が良くない時は無理しない

疲れているとき、寝不足のときは、
ゆっくり休む。

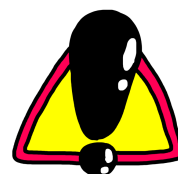
服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗を良く吸い早く乾く素材の服を選ぶ。

熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておくことで、この情報を受け取ることができます。夏休み期間中の部活動の時など、自分や周りの人の安全のためにも、各々チェックしてみてくださいね。

熱中症は、命に関わる場合があります。
しっかり予防して、自分自身を守り、周りの人を守り、決して無理をせず、安全に夏を過ごしてくださいね。2学期も元気に会いましょう。



環境省のLINEアカウント