

ほけんたより



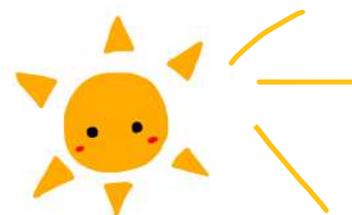
令和6年7月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

7月7日は七夕です。織姫と彦星が会えるのがどうして1年に1回なのか、みなさんは知っていますか？ふたりともまじめな働き者でしたが、一緒に過ごすのが楽しすぎて仕事をしなくなり、神様の怒りに触れたそうです。さて、夏休みが近づいてきました。楽しくても、遊びだけに夢中になり過ぎず、生活リズムを崩さないようにして、夏休み明けも元気に登校してください。もちろん、宿題は計画的に。



熱中症予防のカギは生活習慣にあり



熱中症と生活習慣の関係

私たちの体は動かすと体内で熱が生まれ、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36～37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃す機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます

疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かすだけで‘無理な運動’となり熱中症になりやすくなります。

こんな生活
していませんか？
チェック

- 夜更かしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べる事が多い
- 朝ご飯を食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロすることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- 喉が渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

熱中症の症状

軽症

立ちくらみ
めまい
足がつる
など

頭痛、吐き気
嘔吐、だるさ
など

重症

倒れる、けいれん
意識がなくなる
汗がかけない
など

睡眠をしっかり取る

疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

睡眠時間が短いと疲労がたまり、体温調節機能が弱まり、少しの運動でも体温が上がりやすくなります。

入浴や軽い運動かで汗を流す

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみましょう。

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。

熱中症を予防する

生活習慣

栄養バランスの良い食事をする

米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には、糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

そうめんなどの麺類ばかりだと、糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。

のどが渴く前に水分補給をする

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“喉が渴く前”にこまめな水分補給を。

のどが渴いている時は、必要な水分が不足し脱水状態です。水分が不足すると血液量が減ってドロドロになり、外に逃すための熱を運びにくくなります。

コンタクトレンズを使用している方へ

コンタクトレンズを使用している人はたくさんいますね。便利な反面、正しく使用しないと目の病気やトラブルの元となります。目が渴き、目とレンズの間の涙が不足すると、レンズが張り付いて、目を傷つけてしまうことがあります。目が渴いてきたら、レンズを外しましょう。

いつでもレンズを外せるように、眼鏡・レンズのケースは持参してくださいね

健康診断で心配なところが見つかった人

受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

- ・まだ受診していない人
- ・治療が途中になっている人

夏休みは
治療のチャンス!

早めに受診して、スッキリとした気持ちで休み明けを迎えましょう