

ほけんだより 8月 がつ

令和2年8月24日
京都府立京都八幡高等学校
保健部

今年の夏休みは新型コロナウイルスの影響によって、例年よりずいぶん短くなりましたが、みなさんリフレッシュできましたか？ 2学期がスタートしましたが、夏休みモードの生活リズムを切り替え、規則正しい生活を送れるよう心がけましょう。また、気温が35℃を超える日が続いているため、感染症対策をしながら熱中症にならないよう各自予防しましょう。



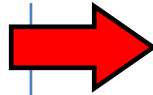
あなたは夏バテ大丈夫？

こんな症状はありませんか？

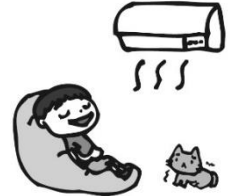
- お腹の調子が悪い。
- 食欲がない。
- やる気がでない。
- 疲れがとれない、だるい

チェックがついた人は夏バテかも！

原因は…



！つめたいものとりすぎ



！エアコンのつかいすぎ



！よぶかし・おぼそく



！うんどうおぼそく

夏バテは自律神経の乱れから起きます。温度差や体の冷えは自律神経に負担がかかり、内臓の働きが低下して夏バテの症状がでます。

質の良い睡眠で夏バテ解消！

ぬるめのお風呂にゆっくりつかる

眠る2～3時間前に38℃くらいのぬるめのお風呂に入ると疲れがとれ、寝付きがよくなります。



夜、強い光を浴びない

夜に明るい光をたくさん浴びると、眠りを促すホルモンの「メラトニン」の分泌が抑制され寝付きが悪くなり疲れの原因になります。



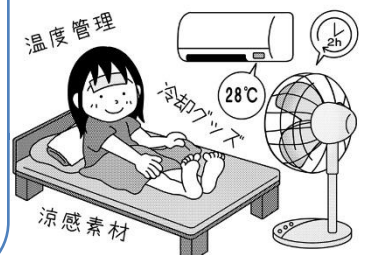
夕食は早めに済ませる

寝る直前に物を食べると、食べたものを消化するために胃や腸が活動して眠りを妨げます。



睡眠環境を整える

冷感素材の寝具やエアコンや扇風機などで温度管理して快適な睡眠環境を整えよう。



マスクと過ごす夏～熱中症に気をつけよう～

マスクをつけていると熱がこもって体温が上がったり、のどのかかわきに気づきにくくなったりして熱中症にかかりやすくなります。そのため、こまめな水分摂取を心がけましょう。

水分補給のポイント

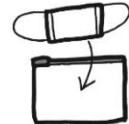


コップ1杯をこまめに

のどがかわく前に



マスク
体育のときは
はずします



金属製の水筒にスポーツドリンクを入れていませんか？

金属製の水筒にスポーツドリンクなどの酸性の飲み物を入れることで、水筒の中の金属がとけて食中毒になることがあります。以下の注意点に気をつけよう。

注意点

- ① 水筒の内側にサビや傷がないか確認する。
- ② スポーツドリンクなどの酸性の飲み物を長時間、金属製の容器に保管しない。
- ③ 古くなった容器は、新しいものに交換する。
- ④ 容器に入れるものの表示や注意喚起を確認し、使用する。



※ 酸性の飲み物とは・・・

スポーツドリンクの他に炭酸飲料、乳酸菌飲料、果汁飲料などがあります。

8・9月のスクールカウンセラー来校日

北キャンパス

8/20(木) (10時～13時)	9/1(火) (10時～13時)
8/24(月) (10時～17時)	9/7(月) (10時～17時)
8/25(火) (10時～13時)	9/8(火) (10時～13時)
8/27(木) (10時～13時)	9/15(火) (10時～13時)
	9/28(月) (10時～17時)
	9/29(火) (10時～13時)



南キャンパス

8/31(月) (12時～18時)	9/14(月) (12時～18時)
-------------------	-------------------