

# ほけんだより 6月

令和2年(2020年)6月11日 北城陽中学校 保健室

## 胃腸症状を訴える人が急増中！！

今週に入り、吐き気や腹痛などを主訴とする欠席や早退が増えています。

学校再開して1週間が経ち、疲れが出てくる頃に日中と朝晩の気温激しくて体調管理が難しい気候が続いているのも原因の一つではないでしょうか。

扇風機やエアコンをつけっぱなしで寝ていませんか？

冷たい飲み物やアイスなどをたくさん取っていませんか？

体が暑さを感じて、冷たい物ばかり飲食していると胃腸の活動が弱まります。

学校でも、エアコンを使用する時間が増えていきます。座席により、エアコン

や扇風機の風のあたり具合もずいぶん異なります。

必要な人はブレザーや膝掛けで冷房対策をしましょう。

暑い夏でも、体は「冷えています」



！ こんな人は注意！

- ☑ ずっとクーラーの効いた部屋にいる
- ☑ 冷たいものばかり食べている
- ☑ お風呂はシャワーですませる

- クーラーの効いた部屋では1枚羽織る
- あたたかい飲み物や食材を選ぶ
- 湯船につかる など

体が冷えると、めまい、頭痛、疲れやすくなるなど不調の原因になることも。



体をあたためる工夫をしましょう

☆熱中症対策☆ お茶が足りない！とにならないように…

### 熱中症

## 今日の危険度チェック

環境は…

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

身体面は…

- カゼ気味ではないか？
- 寝不足ではないか？
- 水分はきちんととっているか？
- 運動を普段からしているか？  
(久しぶりではないか？)

当てはまる日は  
気をつけよう！

## 上手に水分補給

ポイント  
は？

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渴いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから… ちびちびずつ 定期的に

水分補給が大切！！