

# ほけんたより

# 7月

令和5年(2023年)  
7月20日  
西城陽中学校  
保健室

明日から長い夏休みが始まります。  
休み中の健康管理は、より充実した夏休みを過ごすためにも、とても大切になってきます。  
また、2学期に良いスタートを切るためにも大切です。  
充実した夏休みを過ごして、始業式に元気な顔を見せてください。  
元気な顔が見られることを楽しみにしています。



保健室より

## 夏バテになりやすい生活に要注意!

明日も休みだし、まだ寝なくていいよね

キンキンに冷えた部屋、最高〜!

夏は冷たい物が食べやすいよね♪

今日も家でゴロゴロしてよ〜っと

こんな症状があれば夏バテのサイン

体がだるい

頭痛・めまい

食欲がない

## 夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。  
生活習慣を見直して、夏バテしない体をつくりましょう。

### 睡眠をしっかり取る



**睡** 眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。  
質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

### エアコンで部屋を冷やしすぎない



**屋** 外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。  
エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

### 栄養バランスの良い食事をする



**冷** たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。  
タンパク質(肉・魚・卵)やビタミン・ミネラル(野菜・果物)を積極的にとりましょう。

### 軽い運動で汗を流す



**涼** しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。  
日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。





