

ほけんだより



宇都宮市立清原中学校
令和2年7月13日

雨の日が続いています。湿度や気温が高い日は身体も重く感じます。エアコンも上手に使わないと体が冷えすぎて体調不良の原因にもなります。換気とエアコンを上手に使って体調を崩さないようにしましょう。



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

この頃、保健室に冷えからくと思われる頭痛や体の不調を訴える人が来室します。長袖のジャージを持ってきておくなど工夫しましょう。教室の温度は25度から28度になるようにエアコンの設定温度の調節をします。また、エアコンのスイング機能を使うなどして一定の場所だけが冷えないようにしてみてください。



● 食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK

● 入浴前に水分補給をしておく
● 38〜40度のぬるめのお湯につくりつかる（15〜20分）

オススメの入浴方法

● ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできる

● クーラーや冷たい食べものなどが原因の夏の冷え性にも◎

どうしてお風呂がいいの？

「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみましょう。

暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか？



夏の疲れに食事・睡眠 せつじつじつは？

7月の保健目標 熱中症を予防しよう！

裏面も見てください！！

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、「のどが渴いた」と感じません。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…

ちよつとずつ

こまめに

水分補給が大切!



熱中症の応急処置は あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の
付け根を冷やす

衣服をゆるめて
涼しい場所に寝かせる



スポーツドリンクなどを
飲ませる

無理やり飲ませる
ことはやめましょう

意識がない場合は、
救急車を呼びましょう

生徒の皆さん、保護者の方へ

引き続き、毎日の検温と健康観察を忘れずをお願いいたします。朝のあいさつと一緒に「今日の調子はどう?」と聞いてください。生徒の皆さんも調子が悪い時は、お家の人に必ず伝えてください。熱や風邪の症状がある場合は無理をしないで休養してください。



生徒の皆さん、時々友達と話している時マスクをするの忘れていませんか? ちょっとした気のゆるみが新型コロナウイルスの感染に繋がっています。気をつけましょう。