

平成29年 7月3日
 蒲生高等学校
 生徒保健委員会
 3-3 森岡 望美
 3-3 吉住 葵維

7月の健康の言葉

人生は、できることに集中することであり
 できないことを悔やむことではない。

スティーブン・ホーキング(イギリスの理論物理学者)

7月7日は「小暑」、23日は「大暑」。文字を見ているだけで暑くなってきているようです。「暑い」と言うのをせめても思いでも思わず口をついて出てきてしまうほど暑い日もあります。暑いときも、食事や睡眠など、体調管理に気をつけて過ごしましょう。
 7月7日は七夕。織姫と彦星に思いをはせながら夜空を見上げれば、少しは暑さを忘れられるかもしれません。

熱中症はなぜおこる？

ふだん私たちのからだは体温が上がっても、汗を出したり、皮ふから熱を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この動きがうまくいかなくて、からだの中に熱がたまっていくのが、「熱中症」です。

熱中症をおこす

3×4の要因は

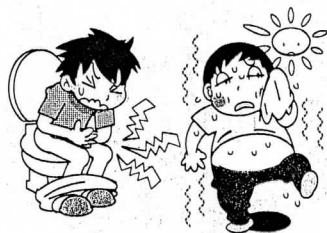
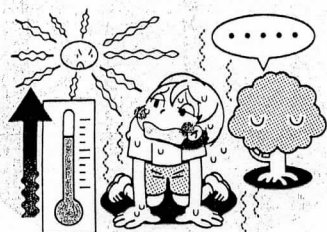
からだ

- ★ 下痢や発熱で脱水状態
- ★ 睡眠不足などで体調不良
- ★ 肥満傾向
- ★ 栄養状態が悪い



環境

- ★ 気温が高い
- ★ 湿度が高い
- ★ 風が弱い
- ★ 急に暑くなった



- ≡ こんな要因があるときは無理をせず、休養をとりましょう
- ≡ こまめな水分補給を心がけましょう

行動

- ★ 激しい運動
- ★ 慣れない運動
- ★ 長時間の運動
- ★ 水分補給をしない



夏の冷え性ではありませんか？

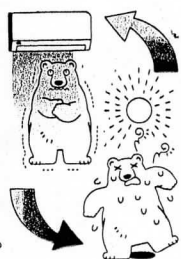
- 顔はほてるのに、腰から下は冷える
- 肩こりや頭痛がある
- 手足がむくむ
- 下痢、便秘をしがち

← こんな症状があったら、夏の冷え性かもしれません



からだの外側からの冷え

エアコンで冷えすぎた部屋と、暑い室外との温度差で、自律神経のバランスは乱れがち。その乱れから血行も悪くなって冷えるようになります。もちろんエアコンの効いた部屋にずっとこもっていても、からだは冷えます。



からだの内側からの冷え

つい冷たいものばかり食べていませんか？ これがかからだの中からの冷えの原因です。



夏野菜
 なす・きゅうり・トマト・レタス など

ビタミンEを含む食品
 カボチャ・アボカド・うなぎ・ナッツ など

予防と対策

- ・室内と室外の温度差は5度以内に
- ・お風呂はシャワーですませず、湯ぶねにつかりましょう
- ・エアコンの効きすぎた部屋では、くつ下や長袖の上着で保温を

予防と対策

- ・飲みものは常温か、温めて
- ・夏野菜はからだを冷やすので、なるべく温野菜にして
- ・ビタミンEを多く含むものは、血行を良くして冷えを改善します