

# 保健だより 7月

令和4年7月  
大島中学校



7月に入り、いよいよ夏本番を迎えます。生活習慣を整えて、こまめに水分補給を行い、熱中症にならないように気をつけましょう。

さて、7月23日は「土用の丑の日」です。この日は夏を元気に乗り越えるために、栄養満点のうなぎを食べることが風習になっています。その他にも頭に「う」のつく食べ物を食べるといういそうです。(梅干し、うどん、牛肉【うし】など) 食事をしっかりと取って、暑い夏を健康に過ごしましょう。

## 7月の保健目標 ☆規則正しい生活をしよう☆

### 夏バテに注意しましょう

暑い夏は、冷たいジュースやアイスクリーム、さっぱりとしたそうめんなどが美味しい季節です。また、冷房の効いた涼しい部屋で過ごす人も多いのではないのでしょうか。このように毎日を冷やす生活を送っていると、夏バテをしやすくなってしまいます。食事や冷房の使い方を見直し、夏バテ予防をしましょう。



#### ★体の冷えが起こす体の不調

##### 胃腸が冷えると……

胃もたれ、  
下痢・便秘  
食欲不振



##### 全身が冷えると……

倦怠感・疲労感  
頭痛  
めまい・立ちくらみ



### 体を温める生活習慣を心がけましょう

#### ～食事～

◎胃腸にやさしい食べ物を摂ろう  
(脂質が少なく、消化によいもの)

- ・うどん・豆腐・納豆
- ・かぼちゃ・ほうれん草
- ・バナナ・リンゴ など…

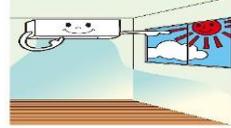
◎体を温める食べ物をプラスしよう

- ・玉ねぎ・生姜・にんにく
- ・ネギ・こしょう・唐辛子など…



#### ～冷房～

◎部屋の温度は 28 度を目安に  
体が快適と感じる室温は 26 ～ 28 度といわれています。また、室内と室外の気温差が激しいと、ストレスにより自律神経が乱れ、胃腸の働きに悪影響を与えます。



## 夏の肌トラブル研究所



外で長時間遊んでいたら肌が真っ赤になった!? それは **日焼け** じゃ!

太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。

日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。



こうなる前の/おすすめアイテム

日焼めしてしまつたら…  
まずは冷やす! 流水や濡れタオルを使ってみよう。クリームを塗って保湿することも忘れずに。

草の多いところで遊んでいたらチクッ! それは **虫刺され** じゃ!

血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、ダニなど)や、毒を持った虫(ハチ、毛虫、ムカデなど)が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮膚に入り、炎症が起きます。

こうなる前の/おすすめアイテム

虫に刺されたら…  
こすらず流水でよく洗おう! かゆみや腫れがひどいとき、気分が悪いときは、すぐ病院で受診を。

首のまわりやひざの裏がかゆくてしょうがない!? それは **あせも** じゃ!

ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺(汗の出口)がつまって起きます。

かきむしると、とびひになってしまいます。

こうなる前の/おすすめアイテム

あせもに悩んだら…  
かきむしるのはダメ! こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。

### マスクを上手に使いましょう

コロナウイルスを予防するためにとっても重要なマスクですが、暑い中でマスクを長時間つけていると、マスクの中に熱がこもり熱中症になってしまう危険性があります。先日ひたちなか市からもお知らせがありました。熱中症予防のためにも、マスクを適切に外しましょう。

#### マスクを外してもいい場面

- ・登下校時
- ・体育の授業
- ・運動部活動の活動時



#### マスクを外すときの注意

- ・できるだけ人との距離をあげる
- ・近い距離での会話は控える
- ・屋内での活動時には常に換気を行う

