

# ほけんだより

## 夏休み

令和2年7月31日(金)  
美郷町立美郷北学園 保健室

いよいよ楽しみにしていた夏休みが始まりますね。  
宮崎県内でも新型コロナウイルスが発生しています。夏休みは、お出かけしたり、親戚と集まったりするかもしれませんが、引き続き、「うつらない」「うつさない」ために3密を避ける行動やマスクの着用、手洗いの徹底など、一人ひとりが意識して行動してほしいと思います。



8/27(木)の始業の日も、1学期と同じように、おうちで朝の検温と健康観察をして登校してください。2学期も健康観察カードの提出をお願いします。



### こんな症状はありませんか?

- 不眠、頭痛、肩こり
- だるい、イライラする、カゼをひきやすい
- 胃痛、腹痛、食欲不振、下痢・便秘
- 手足の冷え、腰痛

◎それは夏バテかもしれません

### 夏バテをまねく Lifestyle Habit

#### 生活習慣

- 日中はエアコンの部屋にずっといる
- 寝るときは朝までエアコンをつけている
- ゲームやスマホで夜ふかしすることが多い
- 朝ごはんをほとんど食べない
- 冷たい物ばかり食べている
- めん類や菓子パンで食事を済ませることが多い
- 炭酸飲料やジュースをよく飲む
- 肌がたくさん出る服をよく着る
- お風呂はシャワーで済ませることが多い
- ほとんど運動はしない
- 涼しい部屋と暑い外との出入りが激しい

たくさんあてはまる人は要注意！生活習慣を見直しましょう

夏バテを防ぐには、やはり生活習慣が大切！  
休みだからといって、夜遅くまで起きていたり、お昼まで寝ていたり・・・生活リズムが崩れると、免疫力が低下し、体調に大きく影響します。免疫力が低下すると感染症にもかかりやすくなります。



夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」にプラスして、メディア使用の時間も決めながら生活リズムを整えましょう！学習時間も含めて1日の過ごし方の計画を立てるといいですね。

### 夏を元気に過ごすポイント!

1日3食食べる。  
朝ごはんを食べ  
て体内リズムを  
整えよう!

夜更かしせず寝る。  
睡眠不足は、疲れや  
熱中症の原因に・・・  
しっかり、体を休め  
て、早起きしよう!

湯船につかる。  
ぬるめのお湯にゆっ  
くり入ることで自律  
神経が整い、体と心  
がリラックスします。

★グッドライフカードを配付しました。8/27(木)に反省を書いて提出してください!

# 冷房病に気をつけよう

暑い夏、外から帰ってきたときに、涼しい室内でほっとすることもありますが、冷房の効いた室内に長時間いると、今度は体が冷えすぎてしまい「冷房病」になってしまうこともあります。

## ★気をつけるポイント★

- ・冷やしすぎた部屋に長時間いない
- ・冷房から出る風を直接浴びない
- ・外の気温との差が大きくなりすぎないようにする



온도差がストレスになったり、体が冷えて血行が悪くなり、だるい、疲れやすいといった症状が出たりします。

## 冷房病を予防する4つのコツ

日頃から運動して汗をたくさんかく



冷房が効いた部屋に長い時間いる場合は羽織るものを持つ



温かいものを飲んだり食べたりする



冷房の温度は25～26℃に。外の気温との差5℃くらいになるようにする



## 冷房

## 上手につきあうコツ

- 一日中つけっぱなしにしない
- 冷たい風が直接体に当たらないように
- 部屋の気温が26℃になるように（低くしすぎない）



## ★換気

コロナ対策のためには、冷房時でも窓開放など換気が必要です！



2か所開ける



## 夏の「宿題」終わりましたか？



早めに済ませましょう

健康診断で専門医受診を勧められた人、「受診」という宿題が残っていませんか？

だって、痛くないもん

→ 痛くなるくらい悪化したら、治療も長引きますよ。

去年受診して大丈夫だったし…

→ たった1年でも状況が変わる可能性があるから、毎年健康診断をしています。

そのうち治るでしょ？

→ 病気によってはもっと早く受診していれば…なんてことも。

「体の宿題」も完ぺきにして、元気に登校してきてくださいね。



★今年度、歯科検診の結果、受診が必要な人が多かったです。定期的にメンテナンスも兼ねて専門医に診てもらうことも大切です。夏休みがチャンスです！受診した人は、受診結果を学校へ提出してください。