

ほ(す)んだより




R2. 7. 2 高崎中学校 保健室

今週は警報が出るほどの大雨の日がありましたね。梅雨の影響もあり、不安定な天気が続きます。心と体が元気に過ごせるよう、生活リズムを整えましょう。

◆体調不良者が増えています

土日の疲れが取れていないのか、月曜日は欠席者や来室者がいつもより多くなります。テストが終わり、部活動も交流会に向けて練習に力が入っていることでしょう。毎日の疲れも課題と同じで、溜めこんでも良いことはありません。自分の体の変化に気づき、早めの対処で元気に過ごしましょう。






- 入浴前に水分補給をしておく
- 38℃～40℃のぬるめのお湯にゆつくりつかる(15～20分)
- 食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK

夏の疲れに食事・睡眠もつひとは?

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?


「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。




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◎

オススメの入浴方法



どうしてお風呂がよいの?



◆いまどきの夏バテに注意!

○冷房バテ

今年からエアコンを使用するようになり、以前に比べると快適に過ごせるようになりましたね。室内は涼しく、屋外は厳しい暑さ、気温差の大きい屋内と屋外を何度も行き来することにより、自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍くなり、疲れが溜まりやすくなってしまいます。教室のエアコンの設定温度が少し高いのは、気温差が大きくなるためでもあるようです。

○食冷えバテ

暑さを和らげるためのものといえば、冷たい飲み物や食べ物。ついつい手が伸びてしまいますね。しかし、毎日のように冷たいものを食べていると、胃腸が冷えすぎて機能が低下し、胃もたれや下痢を起こすこともあります。食べる回数や量に気を付け、体を冷やさないよう、心がけましょう。

感染症対策へのご協力、ありがとうございます。暑さが厳しくなり、子どもたちはマスク着用への負担も大きくなっていると思います。毎日、準備していただきありがとうございます。

最近では、布マスクを使用している生徒も増えてきました。布マスクは洗って何度も使用できるため、経済的にも良いと思いますが、中には同じ布マスクを続けて使用している生徒もいるようです。

準備や洗濯など、ご家庭の負担が増えてしまいますが、衛生的に良くないので、マスクは毎日新しいものか洗濯したものを使用するよう、よろしくお願いいたします。