

保健だより



7月号

愛知県立大府高等学校
定時制
保健室

7月に入り暑い日が続き、本格的な夏がやってきましたね。1学期も残すところあと少しです。暑さに負けない身体づくりをして、残りの1学期と夏休みも元気に過ごしましょう。



暑さに負けない身体づくりをしよう！



身体が暑さに慣れることを“暑熱順化”と言います。私たちの身体は、次第に暑さに慣れることで、暑さに強くなります。本格的な夏が始まる今から、暑熱順化をして暑さに負けない身体を作っていきましょう。



日常生活で取り入れる暑熱順化

屋外でできる暑熱順化

●ウォーキング・ジョギング

帰宅時にひと駅分歩いたり、外出時にできるだけ階段を使用するなどして、意識して汗をかくような動きをしてみましょう。



●サイクリング

通学や買い物など、日常生活の中で取り入れやすい運動のひとつがサイクリングです。1回30分を週に3回程度が理想です。



屋内でできる暑熱順化

●筋トレ・ストレッチ

筋トレやストレッチをすることで、室内で軽く汗をかくことができます。運動時の室内の温度に気を付け、暑くなりすぎることや、水分・塩分不足に注意してやってみましょう。



●入浴

湯船に浸かることでも、軽く汗をかくことができます。シャワーのみで終わらせている人は、週に1回からでも、湯船に浸かってみましょう。入浴の前後の水分・塩分補給を忘れずに！



基本的な生活習慣を整える

『朝ごはんを食べること』や『十分な睡眠時間をとること』などの基本的な生活習慣を整えることも、熱中症を防ぐ身体づくりに繋がります。中でもぜひ、朝ごはんを食べる習慣を身につけてほしいと思います。起きる時間が遅く、“朝ごはん”でないにしろ、何か一口でも食べてその日の行動を開始する習慣をつけてみましょう。



なぜ、朝ごはんを食べることが大切で、それが熱中症を防ぐことにつながるの？

A.人は寝ている間に、約200~500ml ほどの汗をかいています。起きて何も食べずに行動すると、身体の水分タンクが空の状態でご過ごすことになり、熱中症のリスクが上がってしまうのです。

！朝ごはんを選ぶ時のpoint！

お米かパンであれば、水分量の多いお米がより最適です。他にもみそ汁や梅干しなども添えると、塩分補給にもなってさらに◎です。



健康診断が終わりました



4~6月にかけて、健康診断が終わりました。みなさん、健康診断の結果の中で一番初めに見るところはどこですか？「身長や体重など気になるところだけを見て終わり！」ともったいないことをしていませんか？健康診断結果はみなさんの身体の大切なデータです。すみずみまでよく見て、今の自分の身体の状態を知ってこそ、健康診断を受けた意味があります。

検診結果については、各検診で、所見のある人にもお知らせを配っています。お知らせを受け取った人は夏休みを利用し、病院に行きましょう。検診時には特に異常はなかったけれど、「何か気になることがあるな…」という人も夏休みの時間のある時に病院に行きましょう。

また保護者会時に、すべての健康診断結果をまとめた健康診断個票を配付します。内容に間違いがないか確認をしてください。