

# ほけんだより 7月号

川口市立芝西中学校 保健室 令和2年7月8日発行



これから気温が高くなっていくことが予想されます。規則正しい生活リズムに気をつけて、今年の夏も元気に過ごせるように日々の健康管理につとめましょう！

暑さに体が慣れていないと、熱中症になりやすくなります。「こまめな水分補給をする」「十分な睡眠をとる」「帽子をかぶる」「体調が悪い時には無理をしない」「暑さに体を慣らす」などの熱中症予防対策をしっかりとっていきましょう。

## 7、8月の保健日程

- 7月27日（月）耳鼻科検診 2年生
- 7月28日（火）耳鼻科検診 1年生
- 7月29日（水）レントゲン撮影（該当者）
- 8月26日（水）耳鼻科検診 3年生



## 免疫力を高めよう！



新型コロナウイルス感染症の予防の一つに、免疫力を高めることも大切です。

免疫力を高めるには…

### ① 身体を動かす

1日1回はうっすら汗をかく程度の運動の習慣をつけましょう。運動は、免疫機能を向上させる他にも、生活習慣病の予防や脳を活性化させるなどの効果があります。

### ② バランスのとれた食事

免疫機能を維持するためには、良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルが必要です。朝食も食べるようにしましょう。

### ③ ぐっすり眠る

睡眠のリズムを確保し、早寝早起きをする。

### ④ 身体を温める

体温が高いとリンパ球が増えて活性化し、免疫機能が高まります。また、身体が温まると血管が拡張して副交感神経が優位になり、リラックスしやすくなります。シャワーだけでは身体が温まらず、交換神経が刺激されるため、あまりリラックスできません。入浴はぬるめのお湯でゆっくりと。40度くらいのお風呂につかりましょう。

### ⑤ リラックスできる時間をつくる

ストレスが多いと食べ過ぎにも繋がります。自分の好きなことをする時間もつくりましょう。

### ⑥ よく笑う

笑うと副交感神経が優位に働きます。また、NK細胞という、免疫をつかさどる細胞が活性化されることが分かっています。



# 熱中症を予防しよう！

## 熱中症になりやすいのはどんなとき？



- ✓ 寝不足
- ✓ 下痢・発熱など体調が悪い
- ✓ 朝ごはんを食べていない

寝不足だと前日の疲れがとれないため、体調不良の原因になります。熱があるときに運動するとさらに体温が高くなり危険です。下痢のときには体内の水分が少なく脱水状態になりやすいため熱中症にもかかりやすいといえます。同じく、朝食を抜いたときにも睡眠時にかいた汗で失われた水分や塩分が補給できていないため、熱中症になりやすくなります。

## 《熱中症の予防法》

- 早寝・早起き・朝ごはん！生活リズムを整えましょう。
- 朝ご飯を食べて登校しましょう。
- 疲れたときは無理をせずによく休みましょう。
- 喉が渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。
- 体育館で行う部活動も油断しない事。



## 《熱中症かな、と思ったら…》



涼しいところに移動させ、衣服をゆるめて寝かせる。足を心臓よりも高く上げる。



日陰に移動し、水をかけたり、濡れタオルを当てて、うちわなどであおぐ。首、脇の下、足の付け根等の太い血管のある部分を冷やすのも効果的。



意識がある場合は、水分の補給を行う。(吐き気などで水分がとれない時は、医療機関へ) 特に、けいれんを起こした場合には、スポーツドリンクなど塩分を含んだ水分を飲ませる。