

# ほけんがよりの7月

仙台市立生出中学校

令和6年7月1日

No.6

中総体や中間考査などの行事が終わり、早くも7月に入りました。例年より遅れて東北地方もようやく梅雨入りし、ジメジメとした暑い日が続いています。暑さも日に日に増していき、梅雨が明ければ、本格的な夏の到来です。自分の健康は自分で守ることが大切です。日々の体調管理と、体調が悪いときは無理をしないことを心掛けて生活しましょう。

## ●今月の保健目標●

夏を健康にすごそう

生活リズムを整えよう



## 体の冷えが夏バテを引き起こす！？

胃腸などの内臓は、通常、37度程に保たれています。しかし、冷たい食べ物や飲み物を摂り過ぎたり、冷房でキンキンに冷えた部屋で長時間過ごしたりしていると、内臓の温度が下がってしまい、さまざまな不調が現れる原因となります。



下痢・便秘

食欲低下

胃もたれ

頭痛

疲労感・だるさ

めまい・立ちくらみ

## 夏バテ予防のキーワード“体あったか生活”

### 胃腸にやさしい食べ物を摂ろう

胃腸を疲れさせない食事が大切。冷たい飲み物や食べ物を控えることはもちろん、消化に良いものを摂りましょう。

### フラス体を温める食べ物を！

そうめんなどの冷たい食事の場合は、温かい飲み物を用意するのも効果的！

体を温める効果のある食べ物

- タマネギ ●しょうが ●にんにく
- ねぎ ●こしょう ●唐辛子
- など

### 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度とされています。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、胃腸の働きにも悪影響を与えます。



### お風呂で温まろう

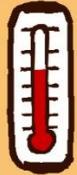


38度位のぬるめのお湯に浸れば、体が芯から温まり、全身の血流も良くなります。

# 室内でも熱中症対策が必要です!



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、  
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。  
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!



部屋の温度・湿度を  
こまめに確認する

高温多湿では  
ないですか?



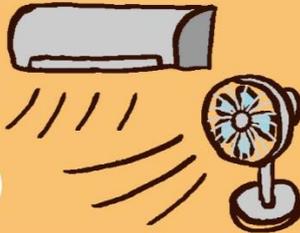
のどがかわいていなくても  
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も!



適切な室温  
(目安は28°C以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう!



夜間(就寝中)の  
熱中症にも注意しましょう。  
適切にエアコンなどを使い、  
寝る前の水分補給も  
忘れずに!



## 夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて  
風通しをよくしておく



のどがかわく前に  
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには  
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です

## 暑さ指数(WBGT)とは…?

人間の熱バランスに影響の大きい気温・湿度・輻射熱くわくしあつの3つを取り入れた  
温度の指標で、熱中症の危険度を判断する数値として用いられます。環境省  
のホームページでも情報が提供されています。本校でも安全に活動するこ  
とができるように、活動前及び活動中に測定しています。

