

夏休みの健康管理について

今年は梅雨が涼しいせいか、馬堀中生が規則正しい生活を送れているせいか、体調不良者が例年より少ないです。夏休み中は、学校がない分、生活が乱れがちですが、なるべくいつもと変わらない生活を送り、熱中症や夏バテを予防しましょう。健康で充実した夏休みを過ごしてください。

熱中症予防ピラミッド

熱中症予防という、上の方が思い浮かびやすいと思うのですが、最大の予防は基本的な生活習慣を大切にすることです。上の対策だけをいくらやっても、土台である体が健康でなければ、効果は得られません。

冷感アイテムの使用
日傘や帽子

こまめな給水
塩分補給
冷房の使用

基本的な生活習慣
睡眠・運動・食事

※塩分タブレットの注意点

塩分タブレット1粒につき、100mlの飲水が必要です。塩分だけを摂りすぎると、体内の塩分濃度を下げるために、トイレが近くなり、かえって脱水の危険があります。

※アウトメディアで良質な睡眠を！
少なくとも寝る1時間前から、スマホ等の使用控え、脳への光刺激を抑えましょう。

質の良い眠りになり、心と体の疲れが取れる睡眠になります。

夏バテってなに？



体がだるい 疲れが取れない 起きた時から疲れてる 手足が冷える
お腹が冷える 食欲が湧かない 胃もたれ・胸やけ 下痢・便秘頭痛
めまい 首や肩のこり 寝つきが悪い 気分の落ち込み やる気が出ない



寒暖差や、体の機能を調節する自律神経の乱れ、疲労の蓄積などから、上に書かれたような体に色々な不調が現れる状態です。基本的な生活習慣を大切にすること、体を冷やしすぎないことです。夏は冷たい食べ物や飲み物に魅力を感じるとは思いますが、ほどほどにしましょう。





手軽に涼しさを得られるハンディファンですが、熱中症のリスクを高めることも…。

ハンディファンの落とし穴

風で肌の表面だけ涼しさを感じる
体内に熱がこもっていても気づきにくく、水分補給や休息が遅れがちになります

体温を上昇させる
気温35℃以上で使用すると体温よりも熱い風が送られ、体に熱が蓄積されます

使うときは
濡れタオルやミストで肌を濡らして風を当てましょう。水分は、蒸発するときに体の熱を逃がします。ハンディファンの風が効率よく蒸発させてくれるので、冷却効果がぐんと高まります。

