

# ほけんたより

平成 27 年 7 月 16 日 伊丹市立西中学校 保健室

いよいよ夏も本番！急に暑くなったので、体がしんどい・吐き気がする、また部活動で体調が悪くなったりする人が出てきています。暑いとエアコンの温度をガンガン下げたり、冷たい飲み物をガブ飲みするのは夏バテのもと。

暑いな～と感じながら、ちょっとガマンして、体を暑さにならしていきましょう。  
勉強・部活動・生活リズム・楽しみとバランスを大切に、  
元気で充実した夏休みを過ごしてください。

7・8月保健目標  
暑さに負けず体と心を鍛えよう  
病気を治療しよう

## 夏は意外に“冷える”

**からだの ① 夏のエアコン**

外の気温との差は5℃以内に  
この差が大きいと、体温を調節する自律神経に負担がかかります

適温は、28℃くらい

扇風機を壁にむけると  
こちよい気流がつかれる

冷気が直接あたらぬよう、  
風を上向きに

寝るときは  
タイマーを

**からだの ②**

冷たい飲み物、  
アイスを食べすぎない

冷さを改善する  
ビタミンEを含む  
のは、カボチャ、  
アボカド、ウナギ、  
ナッツ類

ナス、きゅうり、  
トマト、レタスな  
どの夏野菜は  
からだを冷やすの  
で、なるべく火を  
通して食べる

シャワーで  
済ませず、  
お風呂にゆっくり  
つかる

## 熱中症かも、と思ったら



こんな症状があったら

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こむらがり・しびれ
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- からだに触ると熱い

