

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

夏の夏は意外に“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
あたらないよう、
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

冷えを改善する
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

