

ほけんたより 7月

日蓮中学校保健室 令和4年7月 (発行: 1110)

梅雨が明けて、清々しい青空が広がる季節がやってきました。
 強い日差しが照りこみ、じりじり暑い毎日...
 今月の保健たよりは、そんな暑さに負けるに過ぎずのための
イロイロをまとめました。☆
 夏バテにも負けるに元気に乗り切りましょう!!

あつらい夏は 免疫力ダウンに注意!

夏は様々な理由から免疫力が下がりがち

- 涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる...
- 冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える...
- 熱帯夜、夜暑くて寝つけずに睡眠不足...
- シャワーだけでお風呂をすませて疲れがとれない...

免疫力が下がると、夏かせ、夏バテはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと!
 規正しい生活、自分の体に優しい生活を心がけましょう♡

夏バテ予防の **カギ** は、 体にやさしい **あたたか生活**

食事

胃腸にやさしいものを

胃腸を疲れさせない食事が大切。冷たいものをなるべく控えたり、冷たいものを食べるときは 温かい飲み物などをプラスしよう。

消化に良い◎ うどん、自身魚、豆腐、かぼちゃ、ほうれんそうなど

体をあたためる◎ しょうが、たまねぎ、ごぼう、とうがらしなど

冷房

部屋の温度は 28度を目安に

室内と室外の気温の差が激しいと、自律神経の乱れや、胃腸の働きにも悪影響が。温度は 26~28度にしよう。

お風呂

ゆびねにつかるよう

暑いからといって、シャワーだけになっていませんか? 体の疲れをとるためには ゆびねにつかって、体の芯からあたたまるよう 全身の血流もよくなります。

夏の肌トラブル

よくある肌トラブルの対策をまとめました。

- 日焼け** | 日焼けはやけどと同じ状態。太陽の光に含まれる紫外線によって起ります。
 日焼けしたら? → まずは冷やす!
流水や濡れタオルを使ってみよう。
- あせも** | ひざひざの裏、首などの汗がたまりやすいところの汗の出口が詰まっておきる、かゆくてしょうがないもの。
 あせもが出たら? → かきむしるのNG!
汗をふいたりシャワーをあびて、肌をキレイに保つ