

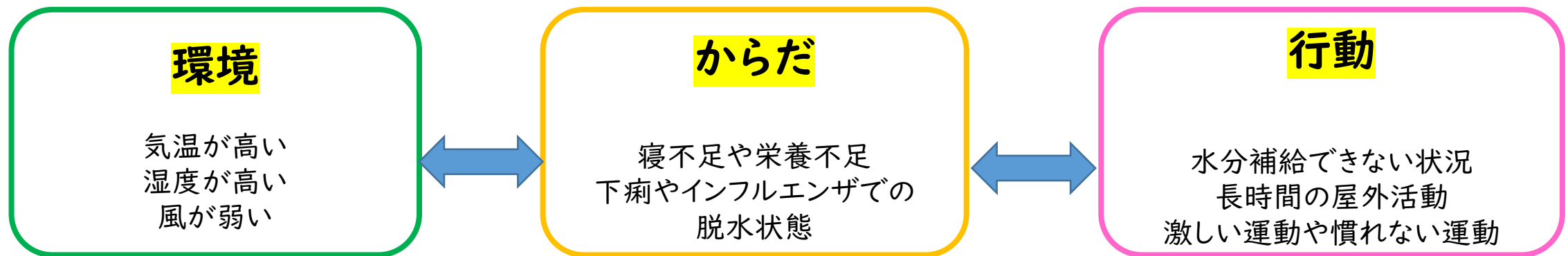


「暑さ負債」!?!に要注意



毎日のように“熱中症警戒アラート”が発令された夏休みでしたが、みなさん体調は大丈夫でしたか？
予報では、この暑さがもうしばらく続きます。休み明けは生活リズムが少し崩れている人も多いはず。体育祭の練習もすぐに始まりますので、熱中症などにならないように生活リズムを整えていきましょう。

熱中症を引き起こす条件



熱中症を引き起こす可能性があります！



体温の上昇と調節機能のバランスが崩れると、どんどん熱がたまってしまいます。このような状態が**熱中症**です。

熱中症を起こさなくても、暑さが続く毎日で、「疲れ」「睡眠不足」「慢性的な脱水症状」がたまると「暑さ負債」がどんどん増えていきます。たまり過ぎると、体力を消耗して免疫力も落ち、感染症などにかかるリスクも高まるようです。自分が「暑さ負債」をためてしまっている場合はできるだけ早く返済しましょう。

<返済方法>

- 1 適度な運動
- 2 湯船につかる
- 3 「しょうが」「唐辛子」「アボカドや「アーモンドなどビタミンEを含むもの」を食べる

*暑さ負債がたまると、血液の循環が悪くなり、“負債”がさらにたまっていきます。1～3の返済方法を取り入れることで「血管を広げ血液循環をよくする効果」が期待できます。血液循環がよくなると、疲労解消にもつながって「暑さ負債」の返済につながります。

<ためないために>

「納豆・ヨーグルトなどの発酵食品」「ゴボウなどの根菜類」「タマネギ」は「腸内環境を整える効果」が期待でき、「自律神経を整える」ことにつながり体温調整がしやすくなることも期待できます。日ごろから暑さ負債をためないようにしましょう。

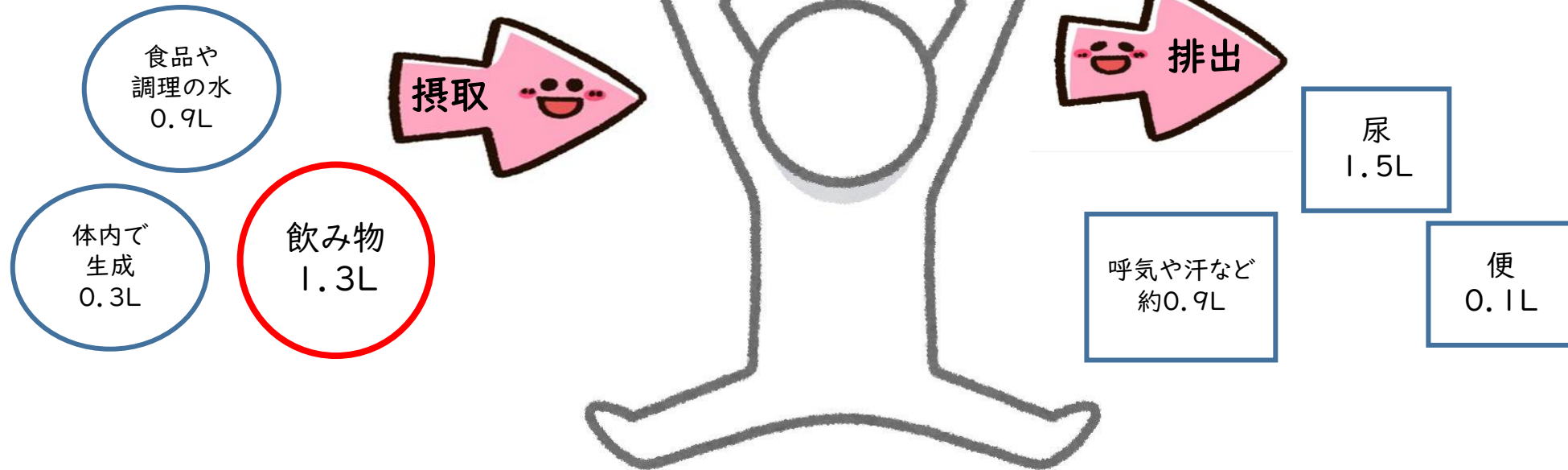


“水筒”を持ってきましょう!



1日2.5L

人が生命維持していくために必要な水分



今夏のような高温多湿の環境では呼気や汗などでの排出が増えるので体内の水分が不足しやすくなります。

水分補給はのどが渇く前に飲むように心がけてください。
 こまめに少しずつゆっくりのみませ。
 日中は30分～1時間に1回、コップ1杯程度は飲むようにしましょう。



夏休み中に治療や検査が終わったら「結果」を提出してください。

休み中に歯科や眼科を受診し、治療や検査が終わった人がいましたら、結果を学校へ提出してください。
 特に歯科については統計調査の報告がある関係で来週中に提出してもらえると助かります。
 ご協力をよろしくお願いいたします。

まだ受診をしていない人は時間をとって受診をしましょう。痛みや日常生活での不便さを感じないと、なかなか受診しようと思わないと思います。しかし、視力低下やむし歯・歯周疾患などは知らないうちに悪化させていることがあります。今のうちに一度病院へ行って見てもらいましょう。眼も歯も一生使う大切な体の一部です。

2学期が始まりました。
 体育祭や合唱祭など集団での取り組みが増えますね。
 3年は進路選択も待ってる……。
 忙しい毎日に追われて自分を見失わないように、
 たまには立ち止まって、少し休んで、音楽聞いたり、本を読んだり、
 友達とおしゃべり等々、自分をリフレッシュさせてあげてくださいね。
 それから「困って」、「悩んで」、「怒って」、「不安な」……時は
 自分だけで考えすぎないで、誰かに話そう。
 気持ちが整理できて、次に進む方向が見えてきますよ。

