

# ほけんだより 7月号

令和6年6月保健室  
川崎市立稲田小学校  
川崎市立中央支援学校稲田分教室

暑い日が続くと、汗は気持ち悪く、体はだるい、食欲もおちて、なかなか眠れない……ということはありませんか？「夏だから……」とってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテしたり、夏風邪にかかったりするかもしれません。この時期こそ、「早寝早起き・朝ご飯を食べる・適度に体を動かし暑さに慣れる」など生活リズムを整えて暑い夏を乗り越えていきましょう。

## いよいよ夏本番！！ 熱中症に注意しましょう

### 熱中症と生活習慣の関係性

私たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃し、体温を36～37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などすると、この熱を逃す機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。

疲れがたまり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで「無理な運動」となり熱中症になりやすくなります。

### 熱中症の症状

◎大量の汗 ◎こむら返り(足がつる) ◎めまい ◎嘔吐 ◎頭痛 ◎意識障害 など  
……最悪の場合は死に至ることもあります。



### こんな生活していませんか？

- 夜ふかしが多く睡眠不足      朝ごはんを食べないことがある      生活リズムが乱れている  
冷房が効いた部屋でゴロゴロしていることが多い      お風呂はシャワーだけで済ませている  
そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べるが多い      のどが乾いてから水分補給をしている

※チェックが多い人ほど熱中症のリスクが高い生活習慣です

### 熱中症を予防する生活習慣

#### ☆ 睡眠をしっかり取る ☆

睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。疲労回復のコツは、1日8時間以上の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること、夜は冷房を活用して眠りやすい室温にするとよいです。

## ☆ 栄養バランスのよい食事をとること ☆

そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスのよい食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

## ☆ 入浴や軽い運動で汗を流す ☆

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

## ☆ のどが乾く前に水分補給をする ☆

のどが乾いている時は、必要な水分が不足している脱水状態です。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め「のどが乾く前」にこまめな水分補給をしましょう。

## ～感染症情報～

稲田小では、水ぼうそうの報告が増加しています。

◎水ぼうそうとは・・・空気感染・飛沫感染・接触感染でひろがり、発疹が出現し、全ての発疹が痂皮するまでを感染期間とされています。発熱も多く認められています。発熱の際は、十分お気をつけください。

マスクを外す生活にも慣れてきたコロナ明け2年目の夏です。今年は様々な病気が夏に流行るだろうと予想されています。夏風邪に多いアデノウイルスの病気（咽頭結膜熱・流行性角結膜炎など）や、手足口病も流行の兆しが見られています。どの病気も予後は良好ですが、合併症を引き起こし重症化する可能性もありますので注意が必要です。予防対策としては、流水とせっけんで十分に手を洗うことです。

