

# ほけんだより

黒石原支援学校 保健室 令和6年度

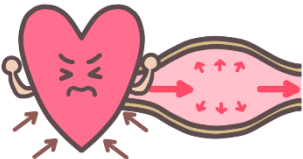
梅雨入りと同時に酷暑日があるなど、過ごしづらい気候が続いていますが、心身ともに元気に過ごせていますか？今年の夏も、酷暑になりそうなことに加えて、新型コロナウイルス感染症も新しい株がまた流行するのではないかと報道もあっていますね。感染症対策に加えて、生活を整え、元気に夏を乗り切りたいですね。

## おいしいけど、痛い！ アイスクリーム頭痛



アイスクリームやかき氷が美味しい季節になりましたね。でもこうした冷たいものを一気に食べて、頭が痛くなったことはありませんか？これには「アイスクリーム頭痛」という名前がついているんですよ。

- 冷たいものが喉を通るときに、神経が刺激され、それを脳が痛みと勘違いして頭痛がおきる
- 冷たいものを食べると急に喉や口の中が冷えるため、体が一時的に血液量を増やして温めようとする。その時、脳につながる血管が膨張して頭痛がおきる



### 予防はとっても簡単！

それは「ゆっくり時間をかけて食べること」です。ゆっくり時間をかけることで、喉の冷えを抑え、神経の刺激や血管の膨張を緩やかにします。その結果、アイスクリーム頭痛は起きにくくなります。お試しください！



# 夏バテにご用心

くまもと 夏の夏は今年も暑いよ～



夏によく聞く言葉に「夏バテ」がありますね。なんとなくは知っているかもしれませんが、正式な病気ではありません。夏バテとは、夏の暑さで「体のだるさ」「寝ても疲れがとれない」「食欲がない」などの症状が出ることを言います。夏を楽しく過ごすためにも、夏バテにならないように気を付けましょう。

じりつしんけい みだ  
自律神経の乱れ

げんいん  
原因は…

しつど たか  
湿度の高さ

すいみんぶそく  
睡眠不足

えいようぶそく  
栄養不足

だっすい  
脱水

つめ  
冷たいもののとりすぎ



## 予防と対策のポイントは…

せいかつ 生活リズム をととのえる	エアコンの 設定温度は 高め	ゆぶね 湯船に つかる	すいみん 睡眠を しっかり
てきと 適度な運動	こまめに 水分摂取	バランスの いい食事	できることを やってみよう