

1学期も残りわずかとなりました。これから暑さが本格的になってきます。水分や塩分が足りないときや、体調が良くないとき、睡眠不足のときは、熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣を整え、冷たい物ばかりを取りすぎず、バランスの良い食事を取るように心がけましょう。

熱中症を自分で防ごう！

今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。⇒ それは『おしっこの色』です。



おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう。
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう。
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250ml以上の水分補給を。
茶色	体からのSOS！ すぐに250ml以上水分補給を。

トイレのたびに「おしっこの色」を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！

〇×クイズで、紫外線について知ろう

第1問

紫外線の種類は「UV-A」「UV-B」の2種類である。
〇か×か？



こたえ：× もうひとつ、最も有害といわれる「UV-C」があり、全部で3種類です。ただし、「UV-C」はオゾン層で吸収されて地表には届きません。ちなみに、「UV-A」は肌の奥に、「UV-B」は肌の表面に、ダメージを与えます。

第2問

曇りの日でも紫外線対策が必要である。
〇か×か？



こたえ：〇 紫外線量は、薄曇りの場合は快晴の日の約8～9割、曇りの場合は約6割、雨の場合でも約3割といわれ、晴れていなくても対策が欠かせません。とくに「UV-A」は、雲や窓ガラスも透過しやすいという性質があります。

第3問

日焼け止めは1回塗れば一日中、効果がある。
〇か×か？



こたえ：× 時間が経つにつれ、汗やこすれなどによっても落ちてくるので2～3時間ごとに塗り直す必要があります。ちなみに、日焼け止めのPAは+の数が多いほど「UV-A」を防ぎ、SPFは数値が高いほど「UV-B」を防ぐ効果が期待できます。

一年のうちで紫外線量がピークに達するのは7～8月です。『肌が弱い』『日焼けをしたくない』という人は、紫外線対策をしっかりとっておきましょう！

体の冷やしすぎに 注意して!

◆冷たい飲み物や食べ物ばかりとる

→胃腸を冷やし、
食欲不振や
下痢・腹痛などを
引き起こします。



◆エアコンの設定温度が低すぎる

→外気温との
差が大きすぎて
自律神経が乱れ、
身体の不調につながります。



『片頭痛』による来室者が多いです。。

《片頭痛の治し方》

その1「薬」

できるだけ早く痛み止めを飲むことが大切

その2「冷やす」

片頭痛で痛む部分や血管を通る首の後ろなどを冷やしましょう。

その3「暗い部屋で休む」

光や音、臭いなどの刺激に敏感になることがあります。

その4

「ストレス、緊張から解放する時を作る」

その5「規則正しい生活をする」

寝すぎ、寝不足、空腹などでも片頭痛は起こりやすいとされています。

汗でわかる!?

あなたの**生活習慣**

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

良い汗



- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい

悪い汗



- 大粒でベトベト
- においが強い
- 乾きにくい

悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

“汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

☒ 軽い運動をする

☒ お風呂では
湯船に浸かる

☒ 冷房の温度を
下げすぎない など



治療や検査は済んでいますか!?

健康診断後、治療や再検査の必要がある人には、すでにお知らせを配付しています。時間のある夏休みに、必ず治療を済ませておきましょう!

※治療が終わった人は、受診報告書を保健室へ提出してください。