



全日制 保健室
令和3年7月
教室掲示用

蒸し暑い日が増え、いよいよ夏本番がやってきます。みなさんは、暑さに少しずつ慣れてきたでしょうか？ 今回のほけんだよりでは、夏にありがちな体調不良について紹介します。普段の生活の中でどんなことに気をつけるといいのかぜひ考えて、夏を元気に乗り越えてくださいね！

夏の体調不良あるある！？

A君の場合



暑いのが嫌でクーラーのきいた部屋ですっと過ごしていたら、体はだるいし、頭痛はするし、食欲もなくなっちゃった。

その症状は
**クーラー病
(冷房病)**
かもしれません

暑い時期に冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻りに行き来することで、体温を上げる働きをもつ「交感神経」と体温を下げる働きをもつ「副交感神経」とのバランスが崩れます。その結果、うまく機能しなくなり体の不調が現れてきます。

◎主な症状

疲労感、肩こり、頭痛、腹痛、腰痛、下痢、便秘、月経不順、食欲不振 など

◎対処・予防法

- ・室内と室外の気温差をなるべく小さくする
- ・冷風が直接当たらないようにする
- ・習慣的な軽い運動で体温調整機能を刺激する
- ・お風呂でぬるま湯に入って温まる

Bさんの場合



毎日暑くて食欲がないの。だから、ジュースやアイスとか冷たいものばかり食べているよ。でも、なんかだるいし、元気が出なくて…

その症状は
夏バテ
かもしれません

今回紹介した夏によくある体調不良に共通することは

「生活習慣の乱れ」です。

生活習慣を振り返り、この夏どのように過ごすか考えていきましょう。そして、「暑さ対策」だけでなく、「感染症対策」も忘れずに。みなさんにとって、充実した夏になりますように🌻



冷たいものを摂りすぎると、胃腸の働きが弱まります。すると栄養分が十分に吸収できなくなって、体力も低下し、夏バテになってしまうのです。また、冷たいものはお腹をこわす原因にもなります。

◎主な症状

倦怠感、食欲不振、発熱感、頭痛、めまい、立ちくらみ、疲労感、不眠 など

◎対処・予防法

- ・栄養バランスのとれた食事
- ・早寝早起き
- ・冷たいものを摂りすぎない

C君の場合



外で活動していたら、頭がボーっとしてきて、気持ち悪くなってきちゃった。寝不足だからかな。水分もあまりとっていなかったなあ。

その症状は
熱中症
かもしれません

高温多湿な環境下で、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体の不調を起こすことを熱中症といいます。睡眠不足や朝食、水分を摂っていないと熱中症にかかりやすくなります。

◎主な症状

軽度：めまい、筋肉痛、筋肉の硬直、手足のしびれ、頭がボーっとする

中等度：頭痛、吐き気・嘔吐、全身の倦怠感

重症：意識障害、けいれん、高体温 など

屋内も注意！

◎対処・予防法

- ・こまめな水分補給
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、マスクを外す
- ・暑さを避ける(涼しい服装、帽子、日傘の活用)
- ・体調不良時は無理をしない