

敦賀気比保健だより

夏休み号

皆さん、元気ですごしていますか？classiの健康観察が未入力の人が多く、心配しています。検温、体調チェック、入力よろしく！ by 保健室

生活習慣を整え、夏バテ対策をしよう

部活に補習に大忙し。暑い、夏休み中の方がきつい…

「だるい」「疲れやすい」「食欲不振」「不眠」「頭痛」等の慢性的な不調状態はありませんか？夏バテは睡眠不足や疲労、冷たい物の取り過ぎなど多くの原因でおこります。原因は様々ですが、夏バテ予防には規則正しい生活を送ることが大切です。



○夜更かし・睡眠不足は大敵

睡眠時間を十分とって、身体の疲れをとりましょう。熱帯夜などの寝苦しい夜が続くことで睡眠が不足しがちになります。ぬるめのお風呂にゆっくり入りリラックスする、クーラーのタイマー機能を使う、保冷枕を使う等、工夫してみてください。また、夜更かしせず、早めに休む規則正しい生活を心がけましょう。スマホは枕元には置かないで。電源 off で。

○暑い夏こそしっかり食事

暑さで食欲がなくなるこの季節、そうめんや冷麺など冷たくあっさりしたものをとることが多くなります。偏った食生活が続くとビタミンやミネラルが不足してしまいます。食事の品数を増やし野菜や肉・魚に含まれるビタミンなどの栄養素も摂るようにしましょう。豚肉や納豆などは、タンパク質やビタミン B1 を多く含みます。また酢や梅干し、柑橘類に含まれるクエン酸は食欲増進、疲労回復があります。上手に取り入れて夏を乗り切りましょう。

○冷やしすぎに注意

クーラーの設定は、身体のためには27～28度を目安に。室内と室外の温度差が大きいと身体が変化に対応できず、自律神経が乱れます。冷気が直接あたらないように設定を調節しましょう。

また、冷たい物の飲み過ぎ食べ過ぎは、内臓を冷やします。取り過ぎると胃腸の働きが悪くなり、食欲がなくなります。冷たい物は一気に飲まず、少しずつゆっくり飲むように心がけましょう。



○適度に汗を流そう！

炎天下で激しい運動をするのはよくありませんが、適度に汗を流すことは重要です。暑さに身体を慣らし、夏バテに負けない体力をつけましょう。夏休みが終わると、すぐに気比較祭、体育祭があります。暑さに慣れておかないと、熱中症にかかりやすくなるのでご用心。

歯の治療をしましょう。夏は口の中の衛生を保ちにくい！

ペットボトルの炭酸飲料・清涼飲料水には500mlにつき、約50gの砂糖が含まれてストックシュガーだと約17本分にあたります。（※種類によって多少違います。）

口の中が長時間、酸性が持続することで、むし歯が増殖。悪化することになります。治療のお知らせをもらった人は、必ず治療！そして



新型コロナ感染拡大中

手洗い 換気 密を避ける お話する時はマスクを守りましょう。
あなたの行動が、自分だけでなく、誰かのためになることを自覚して。