

# 保健だより 7月



令和5年 7月号  
松山南高等学校 保健室  
306HR 保健委員

7月になりました。気温が日に日に上昇し、熱中症のリスクも高くなってきました。加えて、インフルエンザや新型コロナウイルスに感染する人もまだ出ています。熱中症対策と感染症対策を両立させて、健康に7月を過ごしましょう。健康管理の基本は規則正しい生活です。規則正しい生活を心がけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

## 暑さの本番がやって来る！

7月には小暑と大暑という、季節をあらわす言葉があります。小暑は暑さがだんだんと強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時季が来たということ。水分や塩分が足りないときや、体調がよくないとき、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ととのえ、水分等の補給も忘れずに過ごしてくださいね。



寝苦しいときに試してみよう！

## 簡単にできる安眠対策



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る（半身浴もおすすめ）

基本は無理をしないこと！

## 熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

7月はブロックマッチ・野球応援と学校行事が多くあります。水分をいつも以上に用意しておいてください（お茶だけでなく、スポーツ飲料など塩分の補給ができるものも必要です）。また、深部体温を下げるために、できるだけ冷たい水で水分補給をお願いします。