



令和4年7月20日  
愛媛県立今治工業高等学校  
保健室

夏は日が落ちるのが遅く、外で活動できる時間が長くなりますが、暑さに負けず元気に過ごすためには、熱中症対策が必須です。また、7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立てたりするのもいいですね。いろいろなことに挑戦できる良い機会です。「どう過ごすかはあなた次第!」熱中症&感染症対策をしっかり行って、有意義な夏休みをお過ごしください。

### 夏休みの間に治療を済ませよう



### 健康診断で治療勧告のお知らせをもらった人へ

4月から行ってきた各種健康診断がすべて終了しました。異常があった人には、「受診のお知らせ」を配布しています。

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければ、いい結果を出すことが出来ません。夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。受診後は、受診報告書を学校に提出してください。

## 夏バテ注意！体が冷えすぎていませんか？

夏は冷たいジュースやアイスがつつい欲しくなりますね。あまりの暑さに、冷房の効いた部屋ですっと過ごしている人も多いのではないのでしょうか。しかし、この「体を冷やす生活習慣」こそが夏バテの原因のひとつです。体が冷えると、胃腸などの内臓の温度が下がってしまい、様々な不調が現れます。

▽胃腸が冷えると…「下痢、便秘、胃もたれ、食欲がなくなる」といった症状が現れます。

▽全身が冷えると…体温を維持するために血管が収縮し、血流が悪くなり、「体のだるさ、疲労感、頭痛、めまい、立ちくらみ」といった症状が現れます。

思い当たることがある人は、食事や冷房の使い方を見直しましょう。

### 熱中症 & 汗臭さ 対策に！ “濡れタオル” で水分をプラス

汗を拭くとき、どちらのタオルを使っていますか？

濡れ  
タオル



乾いた  
タオル

実は、  
暑い夏には「濡れタオル」が効果的。

汗は皮膚から蒸発するときに、体の熱を奪って体温を下げます。汗に水分が加わると、蒸発する量が増え、熱をたくさん奪ってくれるのです。

また、汗臭さの原因になる皮膚の細菌や皮脂も水分が絡め取ってくれます。

濡れタオルがなければ、汗拭きシートでも大丈夫。ぜひ「水分をプラスする」ことを意識してみてください。

