

保健だより7月

令和6年7月1日
さいたま市立文蔵小学校
保健室

暑いのにからだがかえってしまう子どもたちがいます。なぜ、からだがかえってしまうのでしょうか。
そして、体調不良になってしまうのでしょうか。

夏の体調不良の原因は？

冷たいものを取りすぎの



Aさん

①

① 毎日暑い日が続いています。でも、からだがかえて具合が悪くなる子どもたちがいます。こちらのAさんは毎日のように、炭酸飲料やアイスクリーム、冷たい麺類などをたくさんとっていたようです。夏は冷たいものを食べたいときがありますが、Aさんはとりすぎのようです。

② Aさんはおなかが痛くなってしまいました。冷たいものを取りすぎると、からだや内臓がかえて動きが弱くなり、食欲がなくなったりおなかをこわしやすくなります。暑い時に冷たいものをとるとおいしいし、涼しくなった気持ちになるのはわかります。でも、冷たいものはとりすぎないことが大事です。

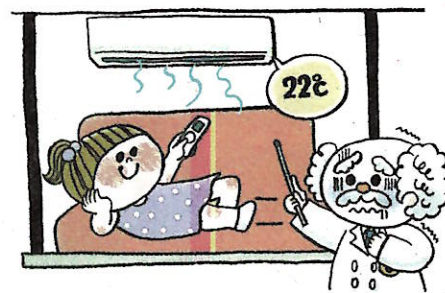
おなかをこわしてしまう



こともある

②

クーラーがきいた部屋で



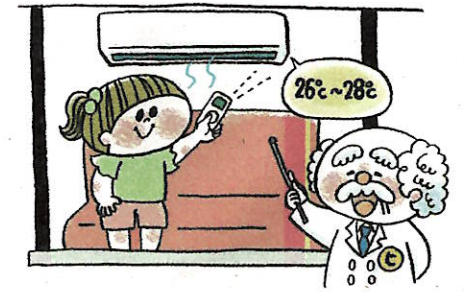
過ごすことが多いBさん

③

③ Bさんは、クーラーのきいた部屋に長く過ごすことが多いようです。設定温度は、なんと22℃。少し低すぎます。暑いところから涼しい部屋に入ると、「あ〜涼しい！気持ちがいいな」と思いますが、クーラーの設定温度があまり低すぎると、からだによくありません。

④ クーラーがきいたところでも過ごす時間が長いと、からだの調子をととのえるしくみがうまく働かなくなり、頭が痛くなったりだるくなったりしてしまいます。クーラーの設定温度はあまり下げすぎず、26℃〜28℃くらいがいいと言われています。

クーラーの設定温度は



低くしすぎない

④

シャワーで済ませることが多い



Cさん

⑤

⑤ 次に紹介するのはCさんです。この時季は湯船につかると暑いからといって、毎日シャワーですませているようです。たしかに、シャワーで汗を流すとスッキリします。でも、本当は、湯船につかってほしいのです。

⑥ 湯船につかることで、からだの中心まで温めることができます。Aさんのように冷たいものをとったり、Bさんのようにクーラーがきいた部屋でも過ごすことが多くなると、からだがかえてしまうのです。ですから、湯船につかってからだを温めるところが大切です。つかれもとれて、一石二鳥です。

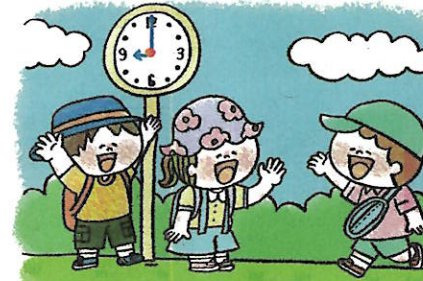
湯船につかって



温まろう

⑥

夏も元気に



すごしてほしいですぞ

⑦

⑦ からだが冷えることで、さまざまな不調が起きたり、実は夏バテの原因にもなったりします。また、これから本格的に暑くなるので、体調不良は熱中症の原因にもなります。元気にすごしてほしいです。