



8月号

尚綱大学・短期大学部
保健室

平成25年 8月1日 発行



保健だより

毎日暑いが続いていますね。前期試験が終わるといよいよ夏休みがやってきますね^^
夏休みを健康で充実したものにするためにも暑さに負けない体作り、規則正しい生活を心掛けましょう！

夏を健康に過ごそう！

<夏バテに注意しよう>

- ・夏バテ・・・暑さによって消化酵素の働きが低下したり、また冷たい飲み物を多くとることで胃腸が冷えて消化不良を起こすなど身体の生理的調節機能が崩れてしまった結果、いろいろな症状が現れるものです。

対策

夏バテ予防に良いものを食べる

- ・ ビタミンB1・・・不足すると疲労感や脱力感、また胃腸の消化・吸収能力が低下する原因になります。
- ・ 緑黄色野菜・・・ピーマン、にんじんなどビタミンをバランス良くとることが大切です。

生活習慣を整える

- ・ 1日3食規則正しくよく噛んで食べる。夜遅くまで飲食しない
- ・ 十分な睡眠をとる
- ・ 適度な運動をする



水分、ミネラルをとる

汗をかいたら水分だけでなく、スポーツドリンクでミネラルも補給すると熱中症の予防にも効果的です。また胃腸を冷やすす冷たい飲み物ばかりではなく、緑茶など温かい飲み物も飲むようにしましょう。



* 夏休みを利用して

健康のことを考えましょう*

健康診断の結果で再検査の必要があると診断された方はより詳しい診察や検査が必要です。夏季休暇を利用して医療機関を受診し、結果を保健室まで報告に来て下さい。

* 夏に気をつけたい感染症 *

- 手足口病・・・<症状>手足の末端と口腔内の発疹や少々の下痢
髄膜炎になることもあり注意が必要です。小児の感染が多いですが、大人への感染も増加しているそうです。
- ヘルパンギーナ・・・<症状>高熱が長く続き、のどの奥の口内炎
1~4歳の子どもの多くに発症するが、大人でも感染するそうです。



感染症を防ぐために日頃からの手洗いうがいなど予防対策をしっかりとしましょう^^