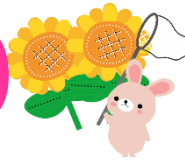




# 保健だより



8月号

尚綱大学・短期大学部 保健室

平成26年 8月1日 発行

毎日暑い日が続いていますね。前期試験を乗り越えると、いよいよ夏休みが始まります！遊びやボランティア、就活等々、たくさんの計画を立てている人も多いだろうと思います。暑さに負けず健康に夏を過ごして、素敵な夏休みを送ってください。

## 夏バテ対策をしよう！



夏バテとは、夏の暑さの影響で身体に様々な不調が現れた状態のことを言います。

## 夏バテの予防をしよう！



### 冷房病に注意しよう

- ☆設定温度は25～28度（寒くない程度に）
- ☆扇風機などを使って、部屋の空気を循環させる。



### 栄養と食生活の改善

- ☆エネルギー代謝を良くするビタミンBを摂ろう（豚肉・魚・レバーなど）
- ☆ビタミン・ミネラルを摂るために野菜や果物を食べよう。
- ☆香辛料で食欲を促進しよう。



### 熱中夜対策をしよう

- ☆寝る前に部屋を冷房でひやしておきましょう。
- ずっと冷やしっぱなしはかえって身体に悪いので、タイマーを設定してください。
- ☆頭を冷やすだけでも寝苦しさが和らぎます。

### そのほかにも……

- ☆朝や夕方の涼しい時間を利用して少しでも身体を動かして、汗をかきましょう。
- ☆水分補給は水だけでなく、塩分も摂るようにしましょう。
- スポーツ飲料などがお勧めです。



自由に時間の取りやすい夏休み。気になる体調不良（虫歯や長引く咳等など）がある人は、この期間に病院を受診して解決しておきましょう。また、健康診断の結果、詳しい検査が必要だと診断された方も、この夏休みを使って病院を受診し、保健室まで伝えにきてくださいね。

