保健だより７月

尚絅大学
尚絅大学短期大学部
保　健　室
令和３年７月１日発行

７月に入り、いよいよ暑さが本格的になってきますが、梅雨明けはもう少し先の予想。天気と気温の変化が激しく、ジメジメムシムシの毎日が続きます。体調を壊しやすい時期でもありますので、無理をせずに、休息を十分に取りながら、楽しい夏にしましょう！！

知って防ごう　熱中症！

気温が高い状態が長く続くと、発汗して、水分や塩分が失われてしまいます。また湿度が高いと、汗が蒸発せず、熱がこもったままの状態になります。その結果、体の中の熱が放出されなくなってしまう状態を**熱中症**といいます。症状は、めまい、失神、頭痛、吐き気、気分が悪くなる、体温が高くなる、異常な発汗（または汗が出なくなる）などです。

予防策は？

〇こまめな水分・塩分補給
　のどが渇いていなくても飲む！
〇日傘や帽子の着用
〇通気性の良い服を着る
　ロングスカートや、袖や襟元が広く風通しのよいもの
〇体調を整えておく
　早寝、早起き、朝ごはん！

もし熱中症になってしまったら？

熱中症かもしれない、と思ったら・・・
- 涼しい日陰や室内などに移動する
- 衣類をゆるめて休む
- 体を冷やす
- 水分を補給する

意識がはっきりしない場合は・・・
- すぐに救急車を呼ぶ！
- 救急車を待っている間は、上記の処置を行うこと

梅雨の時期に起こりやすい体調の変化

梅雨になると体調が悪くなる…という人はいませんか？
実は、じめじめと蒸し暑い梅雨は、体調不良になりやすい季節です。

〈出やすい症状〉
だるい、疲れやすい、頭痛、めまい、吐き気、食欲不振、肩こり　など

体調不良を感じたら、梅雨のせいだと割り切って、無理をせずゆっくり体を休めましょう。

梅雨を元気で乗り切るポイント

◆日常生活・・・・規則正しい生活と良質な睡眠　・適度な運動
◆食生活・・・・疲労回復に効果的な「**ビタミンＢ群**」を摂る

☆ビタミンＢ群を多く含む食材☆
豚肉、レバー、さば、キムチ、納豆　など