

さくらウェルネス 第42号

桜の聖母短期大学 健康管理室

令和6年8月

もうすぐ夏休みですね！今年ももうすでに暑い日が続いています。夏の暑さに負けないよう体調を整え、充実した夏休みを過ごすことができるようにしましょう。



基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための目頃からの心かけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

真夏向け バージョンアップ

暑熱順化

「暑熱順化（しよねつじゅんか）」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくに近年、大きな問題となっている熱中症の予防策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

1 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまったりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します（熱中症対策では塩分補給も大事！）。



2 環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにしたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめたいものです。



暑さ対策！
冷やして
手のひらを

手のひらには体温調節の役割を担うAVAという血管があり、これを冷やすことで効果的に体温を下げる可以说是とされています。



15℃程度の水（冷たすぎてもよくない）に5～10分くらい手をつける



冷やしたペットボトルを握る（AVAは頬にもあるので、頬に当てるのもよい）

スマホを見ていたらこんな時間になっていた！

…なんてことはありませんか？

夏休みも要注意です！！

デジタル デトックス のススメ

OFF



たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

こんな効果が！

睡眠の質がよくなる

目や脳の疲れがとれる

SNSによるストレスが減る

別のことに時間を使える



スマホ依存チェック！

がついたら要注意！！



長い休みは、 元気になるチャンスです！

治療・受診をすませよう！

健康診断で見つかった病気や異常は、時間がとりやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。治療がすんだら学校へのお知らせもお忘れなく。



食生活をチェックしよう！

1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつはひかえめに。



少しずつでも…早く寝よう！

いきなりはむずかしくても、今日からはきのうより少し早く、明日はさらに早く…。休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにつなげたいですね。



体調面で気になる症状や改善したいことがあるけれど、学校やアルバイトでなかなか受診できていないという方は少なくないと思います。夏休みなど長期休業期間は、病院受診のチャンスです。

4月に行った健康診断結果を今一度確認し、所見があった方もぜひ夏休みを利用し受診を済ませ、体調を整えておきましょう。麻疹・風疹の抗体価が少ない方にはお知らせもしています。この機会に予防接種も済ませておくと安心です。

予防接種が済んだ・受診結果が出た、などの場合には、健康管理室までお知らせください。

夏休み明けまた元気にお会いしましょう♪
※長期休業中、健康管理室は閉室しています。

