

さくらウェルネス

第 34 号

桜の聖母短期大学 健康管理室

2022 年 8 月



梅雨が明け、急激に気温が上がってきました。

新型コロナウイルス感染症対策に加え、熱中症対策もしっかり行っていきましょう！

暑い夏を元気に過ごせるようなヒントをご紹介します。

コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

マスク

水分補給

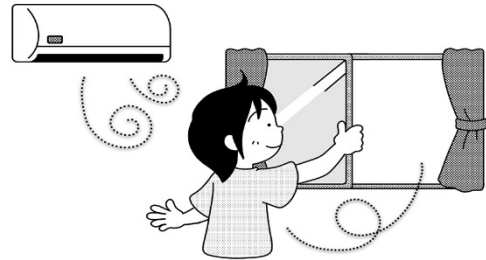
マスクで潤っていると勘違いしないで、
こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン

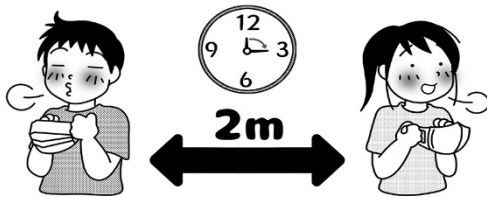
換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間

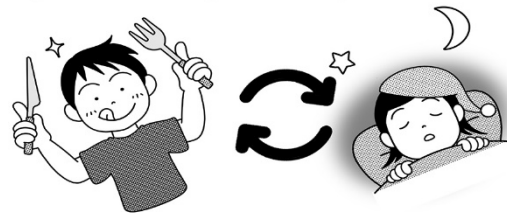
距離



距離をとって、マスクをはずそう。
ただし、長時間にはならないでね。

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、
基本は、食べて、寝ることです！

1枚はおって



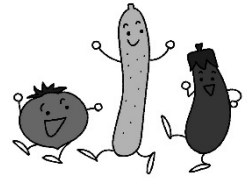
「冷えすぎ」対策

冷房で体が冷えてしまった、という話もきかれます。

羽織れるものを一枚、持参していると安心ですね。

健康管理室にもひざ掛けなどを準備していますので、我慢せずに
相談に来てください。

熱中症予防のカギ🔑は朝食をしっかりとること



睡眠中は知らず知らずのうちにたくさんの汗をかき、起床時の体内はすでに水分不足の状態になっています。水分不足の状態のまま活動することは、熱中症になりやすく大変危険です⚠️
朝食を食べることで、睡眠中に渴いた体に水分と塩分、その他の電解質を取り入れることができ、熱中症から身を守ることができるのです。

また、体調を整えておくことや体力をつけておくことも熱中症対策にはとても大切なことです。食事だけでなく、しっかりと睡眠をとることや普段から運動をすることも暑さを乗り切るための大切なポイントになります。



食べられない そのワケは? 朝食お悩みQ&A

Q. 朝は食欲がありません…。

A. 夜、遅い時間に夕食や夜食を食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除が充分に行われず、食べたもののかすなどが胃に残ったままになり、胃もたれやムカムカの原因に。夕食は早めに、夜食をとる場合は消化のよいメニューで、やや少なめを心がけましょう。

Q. 朝食を食べる時間がとれません…。

A. 朝食の時間を確保するためには、早起きが欠かせません。つまり、何をおいても夜ふかしは厳禁。眠くなくても、早めにふとんに入ることから始めてみましょう。また、日中に適度な運動などで体を動かすことも、眠気を促すための方法のひとつです。

Q. 朝食の用意ができません…。

A. 簡単な朝食のメニューを自分で考え、用意してみても良いでしょう。パン、牛乳、フルーツなど、すぐ食べられるものから始めて、余裕ができてきたらごはんを炊いたり、お味噌汁を作ったりと『レベルアップ』ができれば理想的です！



【健康管理室より】

☆健康診断結果を返却しました。受診が必要な方には、お知らせもお渡ししています。健康診断結果にかかわらず、気になる症状などがある場合には、ぜひ長期の休みを利用し、受診してみることをお勧めします。受診された方は、健康管理室まで結果をお知らせください。

☆長期休暇の前・後に悩み事や心配事、思っていることなど、話をしてみませんか？スクールカウンセリングを予約することも可能ですので、興味のある方はお気軽に健康管理室までご相談ください。

※夏休み期間中は、健康管理室は閉室となっています。夏休みが明けましたら、また元気にお会いしましょう。

