

ほけんだより 7月

令和8年6月30日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

寒暖差疲労に気をつけて

今年も、猛暑になる予報が出ています。冷房の効いた部屋にいるのになんだか体がだるい…。そんな経験はありませんか？実はこれ「冷房病（クーラー病）」とも呼ばれる夏バテ状態です。暑い外と寒い室内との温度差が大きいと、体温調整をする自律神経がフル回転し、体が疲れてしまうのです。



「寒暖差疲労チェックリスト」で自分の体の状態を知り、必要な人はエアコンの設定温度に気を付ける、白湯やスープなど温かい飲み物を飲み、体の中から温めるなどの対策をしましょう。

《寒暖差チェックリスト》

- 夏の暑さも冬の寒さも苦手だ
- 冷房が効いている涼しい部屋にいる時間が長い
- 季節の変わり目に体調を崩すことがある
- むくみやすい
- 手や足が冷たい
- パソコンやスマートフォンの使用時間が長い
- 肩や首のこりがある



*チェックが多いほど、寒暖差疲労度が高くなります

熱中症予防に大切なのは？



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

熱中症にならないために



十分な睡眠



栄養バランスのよい食事



木陰などでときどき休む

そのペットボトル、菌のたまり場かも!?

ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサに増やしてしまいます。菌は温かい環境を好むため夏場が特に危険です。30℃の環境下では、口を付けたペットボトルの麦茶の菌が1日で3倍、2日で10倍に増えたという報告もあるそうです。

菌を増やさない飲み方のポイント

- 開けたら飲み切る
時間が経つほど菌が増えるので早めに飲み切りましょう
- コップに注いで飲む
ボトルに直接口をつけるのでなければ、菌が入らないので安心です
- 冷蔵庫に入れる
菌は冷たい場所が苦手。飲み残しはすぐに冷蔵庫へ



夏の感染症対策

感染症というと、秋～冬にかけて流行するインフルエンザのイメージが強いかもしれませんが、夏にも気を付けたい感染症があります。

例えば咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどです。6月から患者数が増え始め、7～8月にピークとなります。

タオルの貸し借りをしない（自分の物を使う）、しっかり手洗いをする、プールから上がった後は目を洗うなどで、夏の感染症を予防しましょう。もし、かかってしまったら、症状が治まるまで安静にしましょう。こまめな水分補給も忘れずに。

