

ほけんだがまの夏

2021 年度 7 月号
神戸第一高等学校
保健室

梅雨が明けたらいいよ夏本番！7 月は 1 年の折り返し地点でもあります。半年間をふり返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標をたててみるのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

その夏の過ごし方大丈夫？

冷房でキンキンに冷えた部屋って最高ー！

冷たい麺類にアイス、やめられない！

暑いからお風呂はシャワーだけ！

そのままだと… **夏バテ** になってしまうかも

- 体がだるくなる
- 食欲がなくなる
- やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は 28℃ くらいを目安に。

冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみましょ。

昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょ。リラックスできて、よく眠れますよ。

健康診断の結果から…

身体測定 太りすぎていませんか？おやつやジュースのとりすぎかもしれません。バランスのいい食事と適度な運動も大切です。

視力測定 去年の結果と比べて視力が低下した人は、ゲームのやりすぎや姿勢の悪さが原因かもしれません。生活を振り返ってみましょ。

聴力測定 検査で異常がなかったとしても、こんな症状はありませんか？

- 右耳と左耳で聞こえ方が違うと感じる
- 耳がつまるような感じがする
- 耳鳴りがすることがある

いつも音を聞いてくれている耳。ヘッドホンで大きな音を長い時間聞いていると、ヘッドホン難聴になるかもしれません。ヘッドホン難聴の初期には、聞こえの悪さに気づかないこともあります。ヘッドホン難聴は治療が難しいので、予防を心がけるのが一番です。

