

Keep In Good Health

7月号担当 2-5 根本 3-4 藤永

夏休みも健康に過ごそう！



- ・早寝早起きを心がけよう
- ・こまめに水分補給をしよう
- ・1日3食、バランス良く

熱中症は「重要度」に応じた応急処置をしよう！

厳しい暑さになりそうです！
暑さ対策忘れずに!!!

夏の強い味方 エアコン活用法

暑い夏、涼しく快適に過ごす、厳しい暑さから身を守るためにエアコンはもはや必需品と言えるかもしれません。しかし使い過ぎや間違った使い方をしてしまうと体に良くない影響が出る場合があります。

- ・設定温度は27度くらい
- ・風を体に直接当てない
- ・部屋に長時間こもって使わない
- ・寝るときはタイマーもセットする

体内リズム

体内リズムとは、人が昼は活動的に、夜は休息モードになるシステムのことです。

これが乱れると、昼間頭がぼーっとしたり食欲が出なかったり、寝たい時間に寝られなかったりします。

< I 度：軽症 >

- ・涼しい所で安静にして衣服をゆるませる
- ・水分を飲ませる
- ・仰向けにして寝かせて足を高くする

< II 度：中等症 >

- ・安静、休息、冷却をすぐに行う
- ・首の横、脇の下、足の付け根を冷やす
- ・体の表面に濡れたタオルを当てて風を送る

< III 度：重症 >

- ・反応を確認して意識が回復しない場合は
早急に救急病院に運ぶ



体内リズムを整えるには

体内リズムは光の刺激によって調整されます。朝に太陽の光を浴びてから調整が始まるため、夜は暗くなったら寝て、朝は太陽が出たら光を浴びる。要するに早寝早起きが大切です。

また、朝食も忘れずにとりましょう。