



ほけんだより7月号

令和4年7月1日
竜一附属中保健室

気温・湿度が高い日が続いています。

暑い日は冷房の温度を下げたくなりますが、ストップ!! 体が快適と感じる室温は 26~28 度とされています。また、室内と室外の気温差が激しいと、ストレスにより自律神経が乱れ、胃腸の働きなどにも悪影響を与えます。

室温を 26~28 度に維持できるように、温度計とエアコンの温度設定をチェックしながら過ごしましょう。

また、エアコンで体が冷えてしまったときは、温かい食べものやお風呂で温めましょう。暑い日はついシャワーだけで済ませてしまうことが多くなりがちですが、お風呂にはいろいろな効果があります。湯ぶねに浸かって体を癒やしましょう。

知っておきたい お風呂の3つの効果

その1 温熱効果

38~40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



その3 水圧効果

お風呂の中では、胸回りが3~6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って…
すごい!



熱中症予防×感染症予防

マスクをつけると皮膚から熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。夏場は熱中症予防の観点から、マスクが必要ない場面では、マスクを外すことが推奨されています。

場面に応じて、工夫しながらマスクを着用しましょう!

マスク着用が必要ない場合

屋外 人との距離を確保できる場合 / 人との距離を確保できなくても、会話をほとんど行わない場合

屋内 人との距離が確保でき、会話をほとんど行わないような場合（個人で行う読書等）

※厚生労働省文部科学省作成リーフレット「マスクの着用について R4.5.25」より