

梅雨の時期に「体調管理」が大切です

大阪府立東天王寺高等学校 保健委員会

梅雨の時期に入りました。今の時期、湿度調節が難しく、体調を崩しやすくなるので、気を付けましょう。



梅雨の体調管理



梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてくださいね。



雨や汗の季節はハンカチよりタオルがおすすめ!

水分がしっかりと拭き取れます!

- カーディガンやベストなど、脱ぎ着できる上着で体温調整
- 頭(髪)を濡らさない
- 靴下の替えを持ち歩く
- 寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- 温かいものを食べる(スープやお茶など)
- クエン酸を積極的に摂る(梅干し、お酢、レモンなど)

梅雨時も健康に過ごすために

<p>熱中症に注意</p> <p>まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。</p>	<p>紫外線に注意</p> <p>雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行なうようにしましょう。</p>	<p>食中毒に注意</p> <p>原因菌が繁殖しやすい時期なので、「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。</p>	<p>寒暖差に注意</p> <p>蒸暑い日もあれば、肌寒い日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。</p>
--	--	---	---

7つの「ちがひ」をさがそう!!



イラスト：たけだあおい

このイラストは、中央児童福祉センターの児童の作品です。左側の子は、雨の降る日、お友達と遊ぶのが大好きです。右側の子は、雨の降る日、お友達と遊ぶのが大好きです。