



保健室だより 8月号

2021



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

看護師在室予定 **黄色：9:00～16:00** 白色：不在

新型コロナワクチン接種業務のため、在室日が変更となる場合があります。

※新型コロナウイルス感染症と診断されたとき、

保健所より濃厚接触者等で登校・出勤を制限されたとき、

新型コロナウイルス感染症にかかったか心配なときは、

保健管理センターに電話連絡(045-787-2270)をしてください。

※鶴見教職員健康診断は、8月4日(水)9:00～11:30です。

※新型コロナワクチン職域・大学接種については、Webサイト等でお知らせします。

夏は、暑さで体調を崩しやすいです。「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「よく眠れない」といった不調を感じていませんか。元気に夏を過ごせるように、日頃の生活を見直してみましょう。

～ 夏を元気に過ごすには ～

◆温度差や体の冷やしすぎに注意する。

室温 26～28℃になるように、冷房を調整しましょう。自分で室温を調整できない場所で寒さを感じた時は、上着等を羽織りましょう。

冷たい飲み物ばかりを飲んでしまうと、内臓を冷やし胃腸の働きを弱めます。ちょっとぬるいなと感じる飲み物、温かい飲み物も飲みましょう。

この季節、体の汗を流しさっぱりすることを目的にシャワーだけで済ませがちですが、入浴時に湯船にゆっくりつかると、冷房による冷えの改善が期待できます。

◆こまめに水分を補給する。

一般的に、食事以外に一日あたり 1.2L の水分の摂取が目安といわれています。汗を多くかく時期なので、さらに多めに飲みましょう。マスクを着用していると、喉の渇きを感じづらくなるので、意識的にこまめに水分補給をしましょう。

運動・作業を行ったときや、多くの汗をかいたときには、水分に加え塩分も補給しましょう。

カフェインを含むコーヒー・紅茶やアルコール類には利尿作用があり水分補給には向いていません。

◆睡眠をしっかり取る。

クーラーや扇風機の風が直接当たらないように、就寝環境を整えましょう。

体温が下がる時に眠気を感じるので、入浴で体温を上げ、下がるタイミングで眠りに付くのも良いでしょう。

◆一日三食、いつも以上に栄養のバランスに注意する。

量より質を心がけましょう。

夏バテ予防に摂りたい栄養素・食材

たんぱく質	体を作るのに必要です。	肉、魚、卵、乳製品、豆製品など
ビタミンB群	疲労回復やエネルギー代謝に必要です。	B1：豚肉、うなぎ、大豆、かつお、玄米、ごまなど B2：わかめ、牛乳、レバーなど B6：マグロ、かつお、卵など
ビタミンC	体の抵抗力を高めてくれます。	トマト、ゴーヤ、枝豆、キウイフルーツ、ジャガイモ、パプリカなど
アリシン	ビタミンB1の吸収を助けます。	にんにく、玉ねぎ、ニラ、ねぎ、らっきょうなど