

保健だより

2015年7月号
英真学園高等学校
保健室

梅雨が明けると、急に夏本番の暑さになりますね。

体が暑さに慣れていないうちは、特に熱中症に注意をしましょう。

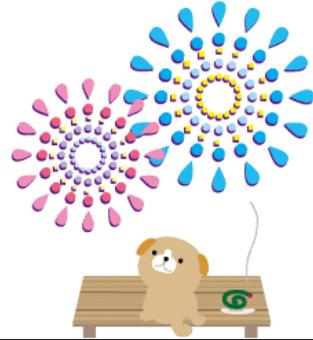
また暑いからといって、エアコンの温度を極端に下げたり、

冷たい飲み物・食べ物ばかりを摂ったりするのも夏バテの元です。

徐々に体を暑さに慣らしていきましょう。

さて、皆さんが楽しみにしている夏休みももうすぐです。

過ごし方を考えて、休み中も充実した日々をおくってください。



☆夏こそ元気はつらつ! ~熱中症予防~ ☆

いよいよ夏本番です。暑い中でもスポーツを思いきり楽しみたい季節ですが、心配されるのが熱中症です。熱中症は屋外だけでなく、体育館などの室内でも起こります。では、どんなことに気をつけたらいいのでしょうか？



Point : 上手に水分補給を! ~夏は汗の量が多く、水分補給が欠かせません~

- ① 1度に大量に飲まず、(コップ1杯程度の量)をこまめに飲むようにしましょう
- ② 汗をかくと水分と一緒に塩分も排出されるので、あわせて摂る必要があります(ミネラルが不足すると、腹痛や手足の痛み・けいれんが起こることがあります)大量に汗をかいた時には、スポーツドリンクなどのミネラル分が補給できるものを飲むと良いでしょう
- ③ 運動をする時は、運動の前・最中・後にも水分をとみましょう
- ④ 運動をしていなくても、のどがかわいたら水分をとること
「のどがかわいた」と感じる前に、こまめにとることが予防につながります



水分補給以外で注意することは……

- 体調が悪い時は無理をせず、特に暑い昼間は、なるべく外出や運動をひかえましょう
- 熱中症は急に気温が高くなったときに起こりやすくなります。最初から激しい運動をせず、体を暑さに少しずつ慣らしていくことが大切です

※夜更かしや睡眠不足は体力が下がり、熱中症につながります。休みの日も規則正しい生活習慣をまもりましょう!

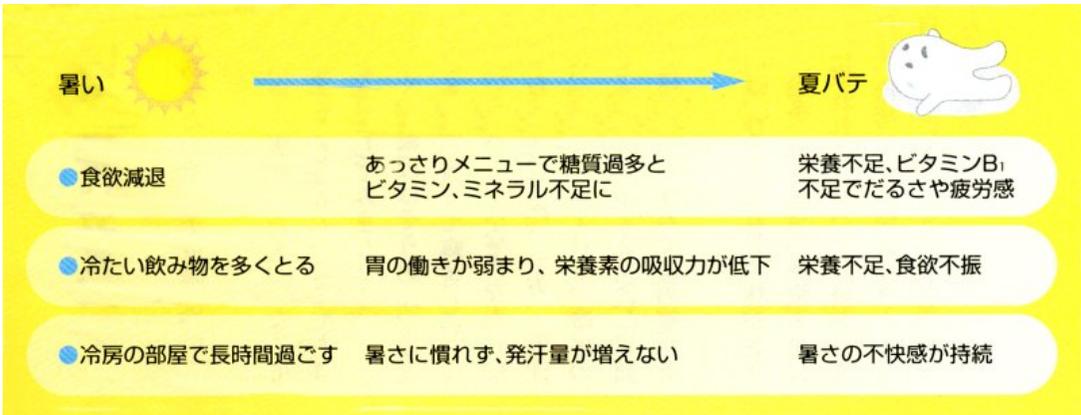
夏バテの主な原因と対処法は？

● **自律神経の乱れ**: 室内外の温度差が激しいと、その変化に対応しきれず、自律神経がうまく働かなくなります。エアコンの温度の下げすぎ、エアコンが効いた部屋でだらだら過ごすことは避けましょう。

● **水分とミネラルの不足**: 上昇した体温を下げようと大量の汗をかくことで、水分とミネラルが体外に排出され、脱水症状を引き起こします。こまめに水分(スポーツドリンクなど)を摂るようにしましょう。

● **胃腸機能・食欲の低下**: 冷たいものばかりをとっていると、食欲も減り十分な栄養がとれなくなります。1日3食 栄養のバランスを考えて、食生活を整えましょう。

● **睡眠不足**: 熱帯夜など寝苦しい夜が続くと睡眠が不足し、疲労がとれにくくなります。日中(特に午前中の涼しいうちがオススメ)に体を動かすと早起きの習慣がつきますし、体が疲れると夜眠りやすくなります。タイマーで扇風機を付ける、アイス枕を使う、外の風を取り入れるなど、環境を整えて暑さ対策をし、早寝・早起きの習慣を付けていれば自然と眠りやすくなります。



【クイズQ&A】

夏バテの予防に効果があると言われている、ブタ肉やウナギにふくまれるビタミンは？

1. ビタミン B1
2. ビタミン B7
3. ビタミン B12



187671 27集

夏休みの間に、病気を治そう！！ ～元気に2学期を迎えるために～

健康診断や尿検査で、未受診の人・所見があった人には、医療機関の受診をお願いします。夏休みを利用して速やかに受診・治療をし、新学期に備えましょう。