

ほけんたより



2019年7月1日

7月号

大阪市立弘済中学校

保健室

7月に入り、日に日に暑さが増してきましたね。
暑さに慣れるまでは、からだがだるかったり体調を崩しやすくなります。
体育の後や遊んだ後など、意識して水分を補給するようにしましょう。



なつ ぼうし じゅつ 夏バテ防止3つの術

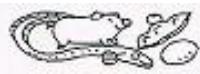
1 食事編

~好き嫌いせずに食べていますか?~

なつ
バテに勝つ
栄養素

●ビタミンB群

- 疲労回復
- 食欲を高める



ぶたにく
豚肉 ウナギ
牛乳 卵
まめい 豆類
など

+ いっしょに食べて
パワーアップ

タマネギ ニンニク ネギ ニラなど

●ビタミンC

- 暑さへの
抵抗力を高める



ピーマン ゴーヤ
ブロッコリー 果物など

+ いっしょに食べて
パワーアップ

たんぱく質(肉・魚・卵・豆腐など)

2 生活編

~暑さに負けない生活のコツ~

からだに優しい
冷房法

- 冷房の設定温度「28°C」
- ・扇風機で風の流れを作る
- 体感温度を下げる効果があります。



快眠のコツ

- ぬるめのお風呂に入る
- 汗を流して、体温を上げ寝つきがよくなります。



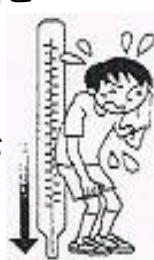
3 からだ編

~暑さに負けないからだ作りをしよう~

汗はなぜ必要?

●汗の役割は?

- 蒸発することで体の表面の熱を奪い、体温を下げる。



いい汗
かいて
元気にな!

●汗をかかないと・・・

- 汗腺の働きがおとろえて、汗がで出にくくなり、暑さに弱いからだになる。

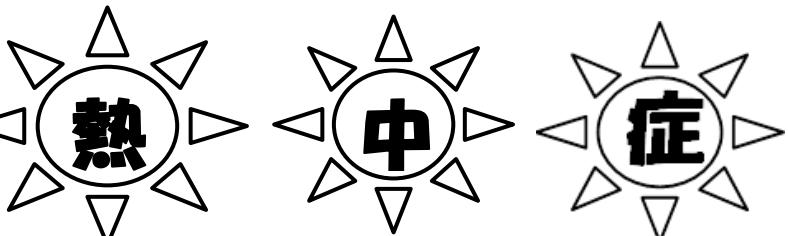
●汗の量を増やすには?

- ・1日30分程度の軽い運動をする
- サラサラの「いい汗」が出る。

運動中は水分補給を忘れずに



し 知 っ て、 防 ご う



熱中症とは…暑さの中で体内の水分や塩分のバランスが崩れた時に、体温調節がうまくできなくなつて起こります。軽い症状から重い症状へと進行することもありますが、きわめて短時間で急速に重症になることもありますので、予防をすることが大切です。

● 症状

軽度

- ・筋肉痛
- ・めまい
- ・汗がとまらない
- ・立ちくらみ

中度

- ・頭痛
- ・体がだるい
- ・吐き気
- ・虚脱感

重度

- ・意識がない
- ・けいれん
- ・呼びかけに対して返事がおかしい
- ・体温が高い
- ・まっすぐに歩けない



● 応急手当

①涼しい場所に移動する。

②体温を下げる。

風を送る。

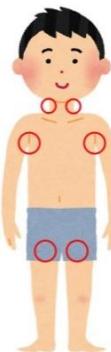
体をぬらして、冷やす。

③水分補給をする。

〈からだの上手な冷やし方〉



ぬれたタオルをあてて、あおぐ



からだの表面近くにある大きな血管を冷やすことで体温が下がりやすくなります。

● 予防

ポイント① こまめに水分補給をする！

「運動前、運動中、運動後」を意識して水分摂取をしましょう。

激しい運動時には、30分に一回を目安に休憩し、こまめに水分と塩分を補給しましょう。

また、のどがかわく前に水分をとるようにしましょう。



ポイント② 体調を整えましょう！

暑い日が増えると、寝苦しさから睡眠不足になつたり食欲がなくなつたりすることがあります。暑さに打ち勝つには、まずは体調管理が大切です。

【早寝・早起き・朝、昼、晩三食しっかりご飯を食べる】

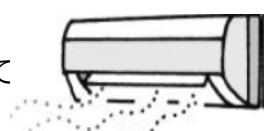
生活リズムを整えて体調管理をしましょう。



ポイント③ 暑さに慣れる！

クーラーのかけすぎで体が涼しい環境に慣れてしまうと、外気との気温差が大きすぎて暑い環境のもとで体温調節ができず熱中症が起りやすくなります。

クーラーの温度設定に注意し、タイマーなどをうまく利用して体の冷やし過ぎを防ぎましょう。



ポイント④ 無理をしない！

体調不良を感じたときは、無理をせず水分補給などをして休養しましょう。