

# ほけんだより7月号

大阪市立歌島中学校  
保健室  
2024年7月5日

1学期も残りわずかとなりました。蒸し暑い日が続き、食欲が落ちたり、体のだるさがある人も多いのではないのでしょうか？梅雨が明けると本格的な夏がスタートします。今年の夏は例年より暑くなることが予想されています。生活リズムを整えて、暑い夏を乗り切りましょう。

## 夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。生活習慣を見直して、夏バテしない体をつくりましょう。



### 睡眠をしっかりとり



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

### エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

### 栄養バランスの良い食事をとる



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

### 軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。



## 保護者のみなさまへ

1学期は、保健調査票・結核検診問診票など、たくさんの書類を提出していただき、ありがとうございました。

定期健康診断も、予定していた検診がすべて終わり、各検診結果をそれぞれお知らせさせていただきました。

学期末には、定期健康診断の結果をまとめた「定期健康診断の記録」を配付させていただく予定です。受診がまだの場合は、夏休みの間にできるだけ受診をお願いします。

また、スポーツ振興センター関係の書類など、お手元にあれば、早めに学校へご提出ください。

ご不明な点があれば、保健室までお問い合わせください。

## ～ 保健室の来室状況 ～

梅雨独特のジメジメとした気候により、頭痛や吐き気で来室する人が増えました。部活動で無理をして、放課後保健室で休む人もいました。学校内では夏風邪や肺炎、新型コロナウイルス感染症の報告もありますので、熱中症対策と感染症対策を合わせて行うようにしましょう。

	体調不良の来室…	けがなどの来室…
6月の来室人数	142人 (前年度236人)	52人 (前年度116人)

## 夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう！



野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。

### キュウリ

キュウリの95%は水分！ミネラルも豊富で、熱中症予防に効果的です。

### トマト

疲労回復効果があるクエン酸や、紫外線から肌を守ってくれるビタミンCが豊富です。

### 枝豆

疲労回復効果があるビタミンB<sub>1</sub>、皮膚の健康を保つビタミンB<sub>2</sub>が豊富です。





# 熱中症予防のカギは生活習慣にあり!

## 熱中症と生活習慣のカンケイ

私たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36～37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。



## 熱中症の症状

- ★大量の汗
- ★めまい
- ★頭痛
- ★こむら返り
- ★嘔吐
- ★意識障害



最悪の場合は死に至ることも…

## こんな生活 していませんか?

チェック

- ☐ 夜ふかしが多く睡眠不足
- ☐ 生活リズムが乱れている
- ☐ そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べることが多い



- ☐ 朝ごはんを食べないことがある
- ☐ 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませている
- ☐ のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

## 睡眠をしっかりとる

睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

## 入浴や軽い運動で汗を流す

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

## 栄養バランスの良い食事をする

そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

## 熱中症を 予防する 生活習慣

## のどが渇く前に水分補給をする

のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。

# 熱中症 かも!?

と思ったら

首のまわり、  
わきの下、  
足の付け根を  
冷やす



エアコンが効いた室内など  
涼しい場所へ



経口補水液などで  
水分補給



こんなときは  
救急車!

自分で  
水が飲めない

受け答えが  
おかしい

悪化すると  
命にかかわることも。  
すぐに対処しましょう。

覚えておこう

## 水分補給のコツ

がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は  
コップ一杯分プラス

上手な水分補給 × 汗をかく能力UP

よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

汗を味方につけて  
この夏を元気に  
過ごしましょう!