

熱中症には気をつけよう!!

水分補給!

ほけんだより

相模原市立上溝中学校  
7月号 NO 9  
2018. 7. 19  
保健室

\* 今月 NO9の「ほけんだより」の題字(だいじ)とイラストは、3年1組の小保 明日香 さんに書いていただきました。

## GO GO !! 夏休み。

猛暑日が続いていますね。熱中症や夏バテ対策、夏に気をつけたい食事の衛生、注意などズバリ! 「夏の健康対策」についてお話ししましょう。

### その1 ★夏バテ対策★

体がだるかったり、食欲がなくなったりする夏バテ……。暑い季節も体の不調なく元気に過ごすポイントをおしえましょう。

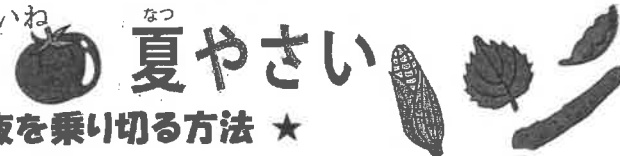
#### ◆クーラーの使い方

外との温度差が大きいと不調の原因になります。部屋は冷やしすぎないように注意してください。また、すいみん不足も、夏バテをまねきやすいので、寝るときはタイマーを上手く活用しましょう。



#### ◆食事

冷たくてあっさりしたものばかりを、食べがちですが1日3食バランス良く食べることが大切です。そうめん、ひやむぎ、おそばなどのどごしがよいものばかりではなく、タンパク質(肉や魚)、野菜などのビタミンもたくさんとりましょう。「夏野菜」は色の濃いものが多いです。カボチャ、ピーマン、ゴーヤ、トマトなどぜひ食べてください。



### その2 ★寝られない夜を乗り切る方法★

夜になっても気温が下がらず、最低気温が25度以上の日を熱帯夜といいますね。クーラーをつけていないと寝られない……。という人も多いと思いますが、クーラーは体が冷えすぎますね。クーラー以外でも、この熱帯夜を乗り切る工夫があります。こんな方法をためしてみてください。



◆水枕 または 大きめの保冷剤 をまくらに・・・  
頭で冷やされた血液が体中をめぐるすずしくなります。首の太い血管のところをハンドタオルで巻いた小さめの保冷剤で冷やすのも良いでしょう。つめた過ぎないように、適度な温度に調節して使いましょう。

### ◆寝具(シーツなど)の工夫

汗の吸湿発散性にすぐれた麻のシーツや冷感素材のシーツやタオルケットなどを使うと少し不快感がやわらぎます。



### ◆入浴(オフロ)

人は体温が下ると眠気を感じます。お風呂につかって一度体温が上がります。そこから少し涼み下がったところでベッドに入ると寝つきが良くなります。また、おふろはぬるめのお湯につかりましょう。

### その3 水分の取り方 クイズ

Q1. 1回に飲む量はどちらがよい?

- ① できるだけたくさん
- ② コップ1杯くらい



Q2. 飲むものはどちらがよい?

- ① 水
- ② 炭酸飲料水

#### <解説>

一気にたくさん飲んでも、体に吸収されずにおしっこと一緒に外に出されてしまいます。水分はこまめに何度も取りましょう。炭酸飲料は、スッキリしますが糖分がたくさん入っていて、太る原因になります。

Q1の答え:② Q2の答え:①

## 保健委員会から一言

### 防災グッズ作りボランティア募集中

です。段ボール、スーパーの袋、新聞紙など身近なもので、「防災グッズ」(簡易トイレ、イス、スリッパ、浄水器など)を作ります。保健委員会と一緒に作りましょう。(活動期間 9月~10月)

保健委員会 委員長より

2011年3月11日の東日本大震災を覚えていますか? また、先日は西日本を大規模な水害がありました。これらの災害は、たくさんの方が亡くなり、家や家族を失った人も大勢いました。もしも、震災や水害が起こったら...と、考えたことはありますか? 今年の学校保健委員会のテーマは、「災害のとき、中学生の私たちが何をできるか?」です。普段の生活ではあまり考えないと思いますが、学校保健委員会に参加してよい生徒も、自分たちに何かできるか、一歩を踏み出してみよう。

By あすか