

# 保健だより

福島中央高校 保健室  
令和3年7月1日



うっとうしい梅雨空が続き、蒸し暑いと思ったら肌寒い日もあり、体調管理の難しい季節です。毎日天気予報を確認し、天候にあった服装で登校しましょう。

さて、7月7日は七夕。小さいころ、短冊に願い事を書いた思い出もあるのではないのでしょうか。「願う」ことは「かなう」ことへの最初の一步です。自分の「願い」を大切にしましょう。

## その夏の過ごし方 大丈夫？

冷房で  
キンキンに  
冷えた部屋って  
最高ー！



冷たい  
麺類にアイス、  
やめられない！

暑いから  
お風呂は  
シャワーだけ！



そのままだと… **夏バテ** になってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

## 元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいもののとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみましょう。



昼間に冷房で冷えた体をめるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。



## 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

## 汗なんて、かきたくない?!

### 汗って、なんのためにかくの?

汗は蒸発するとき体の熱を奪ってくれます。どんなに運動しても体温が上がりすぎないのは汗のおかげ。



### 汗って、1日にどれくらい出るの?

ふだんじっとしていても500~1,000mLの汗が出ています。運動をすると、さらに量はぐっと増えます。失った分の水分を補給するのが大切。



水分が足りないと汗をかけず熱中症のリスクが高くなります。

### 汗って、なぜくさいの?

体温調節のために出る汗は99%が水です。だから出たばかりの汗はくさくありません。でも放っておくと、汗や皮ふの汚れをエサに細菌が増えてくさくなります。こまめにふき取れば汗はくさくないのです。

体調管理に大切な汗。  
暑い夏こそなかよく!

## 夏こそ“みそ汁”で元気に!



### いいこと① 栄養満点

みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。

野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

### いいこと② 体を温める

エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べものばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

### いいこと③ 熱中症対策に

熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果が。暑さに負けない体を作ります。



## 熱中症

### おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

### おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

体育や  
球技大会の時、  
タオルを  
忘れずに!!

のどが  
乾く前に  
水分補給!!

着替えや  
うちわも  
準備しま  
しょう!!

## これも熱中症のサインです!!

### ★ こむら返り

筋肉の部分的なけいれんです。大量に汗をかくことによって、体中の塩分が不足した状態になるとおこります。

### ★ 立ちくらみ

暑さによって、脳への血流が瞬間的に不十分になった状態です。「熱失神(ねつしっしん)」とも言います。

## 熱中症に気をつけて

