

保健だより 7月号 流山市立北部中学校保健室

夏の青空にくっきり映える向日葵（ひまわり）。黄色い花の向きはいつも太陽を追っているのだと思ったら実は違って、それはつぼみまでの話。成長すると自分が決めた方に向けて動かないそうです。なんだか成長期のみなさんみたいですね。夏休みは普段出来ない経験もたくさんして、成長した凛々しい姿を2学期に見せてくださいね。

夏を元気にすごしたい人へ

外の気温との差は5℃以内に

からだやおなかを冷やさないで

- ・冷たいものを食べすぎたり飲みすぎたりしない
- ・お風呂はシャワーですませず湯船にゆっくりつかる

エアコンに頼りすぎないで

- ・設定温度を下げすぎない
- ・風を直接、からだにあてない
- ・寝るときはタイマーをつける

熱中症かな、と思ったらすぐ休む

熱中症に気をつけて

- ・こまめに水分をとる
- ・体調が悪いときは無理をしない

夏カゼに気をつけて

- ・手洗い・うがい、プールの後のシャワーはしっかり
- ・しっかり睡眠をとる

タオルの貸し借りはダメ



- ★冷やすのは首・わきの下・足のつけ根
- ★水をかけてうちわであおいでもよい

- ★水分と塩分の補給が大事
- ★水分補給ができない時や、回復しない時は、病院へ

熱中症 どうすれば防げる?

1 十分な水分補給

のどがかわいていなくても飲む

2 30分に1回休憩

体温を下げるために休む

3 服装に気をつける

薄着で風通しのよいものを。帽子も大切

夏バテは大丈夫?

生活習慣をチェックしよう

- 火を使わない料理が多い
- 食事は、めん類や果物などで簡単にすませがち
- 野菜はほとんど食べない
- 冷たいジュースや清涼飲料水をたくさん飲む
- 汗をかきたくないで、水分をあまりとらない
- 冷房の効いた場所にいることが多い
- 入浴はたいていシャワーですませる
- エアコンを朝までかけっぱなしで寝ている
- 夜遅くまで起きている
- 運動はほとんどしない



いくつ当てはまりましたか?

0個	これなら夏バテの心配もゼロ
1~2個	今のうちにできていないことを見なおせば大丈夫!
3~5個	これは心配。後からじわじわ疲れが出そう
6~8個	このままではまずい! これでは夏バテ間違いなし
9個以上	もう夏バテでまいいっているのでは? 生活習慣を全面的に見直すべし!

夏を元気に乗り切る! 食事のポイント

1 量より質

食欲がなくても1日3食とりましょう。栄養バランスよく少しずつでもいろいろな種類のものを食べましょう。

2 ビタミンB₁をとる

夏はビタミンB₁の消費が激しく不足しがち。不足すると炭水化物やたんぱく質などの栄養をエネルギーに変えにくくなります。

ビタミンB₁が多いのは豚肉、大豆、玄米、ごまなど

3 夏野菜を食べる

太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンがたっぷり。ビタミンは汗と一緒に流れ出てしまうので、たっぷりとりましょう。

夏野菜はトマト、ピーマン、カボチャ、ゴーヤなど

4 食欲をあげる

食欲がない時は、生姜、わさびなどの香辛料や、しそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜をプラス。食欲をアップします。

5 すっぱいもので疲労回復

すっぱいものに含まれるクエン酸には疲労を取りのぞく働きがあります。

クエン酸をふくむのはグレープフルーツ、レモン、オレンジ、梅干など

●健康診断の結果、治療や詳しい検査が必要な人は、早めに病院で診てもらおうようにしましょう。

