

# ほけながよりの7月

愛川中原中学校

保健室

2021.7.1

No. 6

じめじめと雨が続く梅雨も、もうすぐ終わり。梅雨が明ける頃には夏休みが始まります。梅雨が明けると夏本番！

規則正しい生活を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。



## ★熱中症に注意★

熱中症とは、暑さの中で起こる体の不調の総称です。暑さに体が慣れていない梅雨明けに多く発生するといわれています。

## 熱中症になりやすいのは、こんな人！

|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>サッカー部の Aくんのケース</b></p> <p>Aくんはサッカー部の1年生。今日でまとめテストが終わって、久しぶりに部活の練習だ！</p> <p>30度をこえる炎天下でがんばっていたら…</p>                                                                               | <p><b>剣道部の Bくんのケース</b></p> <p>Bくんは剣道部の2年生。ジメジメと蒸し暑い体育館で、稽古をしています。休けいは体育館の中で水分補給。</p> <p>面倒くさいから防具はゆるめなくていいやと思っていたら…</p>                         | <p><b>吹奏楽部の Cさんのケース</b></p> <p>Cさんは吹奏楽部でフルートを担当する3年生。昨日まで夏カゼの下痢で休んでいました。</p> <p>今日は渡り廊下で長時間の練習をしていたら…</p>                                                                |
| <p><b>あれっ？ 立ちくらみ</b></p> <p>それにこむら返りも</p> <p>それ、熱中症の症状です</p>                                                                                                                            | <p><b>なんだかからだがだるくて 力が入らない</b></p> <p>吐き気もするよ</p> <p>それ、熱中症の症状です</p>                                                                             | <p><b>ふいてもふいても 汗が出る</b></p> <p>からだもすごく熱い！</p> <p>それ、熱中症の症状です</p>                                                                                                         |
| <p><b>なにが悪かったの？</b></p> <p>テスト勉強が続いて睡眠不足だったAくん。練習もしばらくお休みだったので、暑さに慣れていなかったんですね。1年生は自分のペースがつかみきれなくて、無理をしがち。熱中症になりやすいのです。</p> <p><b>アドバイス</b> 生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとり。暑さに慣れていない時は、無理をしない。</p> | <p><b>なにが悪かったの？</b></p> <p>湿度が高いと、汗が蒸発しにくいために体温が上がりがち。また風がない体育館ではよけいに体温が上がります。</p> <p><b>アドバイス</b> 室内でも熱中症はおこります。休けい中は防具をはずして熱を逃がすようにしましょう。</p> | <p><b>なにが悪かったの？</b></p> <p>病気明けで体力が下がっていたり、下痢でからだの水分が減っていると、体温調節がうまくいかずに熱中症になりやすいです。また長時間立ちっぱなしの練習は、意外に体力を奪われます。</p> <p><b>アドバイス</b> こまめに水分補給をしよう。友だち同士で、声をかけあうのも大切。</p> |



# 夏は意外に“冷える”

からだの外

夏のエアコン

外の気温との差は5℃以内に  
この差が大きいと、体温を調節する  
自律神経に負担がかかります

適温は、28℃くらい

扇風機を壁にむけると  
ここちよい気流がつかれる

冷気が直接  
あたらないよう、  
風を上向きに

寝るときは  
タイマーを

からだの中

冷たい飲み物、  
アイスを  
食べすぎない

冷えを改善する  
ビタミンEを含む  
のは、カボチャ、  
アボカド、ウナギ、  
ナッツ類

ナス、きゅうり、  
トマト、レタスな  
どの夏野菜は  
からだを冷やすの  
で、なるべく火を  
通して食べる

シャワーで  
済ませずに、  
お風呂にゆっくり  
つかる

## 夏こそ“みそ汁”で元気に！



### 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。

### 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。

### 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あります。暑さに負けない体を作ります。



## 眼科検診のお知らせ

延期していた眼科検診ですが、  
7月9日(金)に行うことになりました。

時間：13:30～

場所：保健室

### 【注意事項】

- ・コンタクトレンズは付けたままではかまいません。
- ・めがねは、検診の前にはずしてください。
- ・検診時は、自分で下まぶたを下げてください。

