

えはらっ子保健だよ

江原中学校

R 5.7.3



7月に入りました。暑い夏が始まります。夏休みももうすぐです。

梅雨明け宣言はまだですが、暑い日がまたやってきます。

体育の授業・部活動と体を動かす時はもちろん、じっとしていても汗をかいて水分は失われます。その日の活動に合わせて、十分な水分を持ってきましょう。タオルも忘れないでくださいね。睡眠・栄養・休養を取って暑い夏を乗り切りましょう。

7月の保健行事

7月 4日(火)心肺蘇生法

全学年

7月18日(火)生活習慣病予防教室 2年生

○水分補給のポイント



ジュースに入っている角砂糖は 17個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意! ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

	角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



のどが渇く前に飲む



運動中もこまめに飲む



起きたとき寝る前に飲む

生活習慣病対策その1 『いい歯で肥満予防』

～歯科の観点も含めた肥満予防について～

- ① ゆっくり噛んで食べる。
- ② よく噛むためには歯の手入れと治療をきちんとする。
- ③ 加工品を減らし手作り(特に和食)を増やす。
- ④ おやつや飲み物を、だらだらと口にしない。
- ⑤ 一口ごとに箸を置いてよくかむ。
- ⑥ テレビを見ながら食べない。(食事に集中する)
- ⑦ 脂肪の多い食品はやわらかく、エネルギーも多いので避ける。
- ⑧ 砂糖の多い食品は、むし歯と肥満両方の原因になるので避ける。

日焼けは やけど です

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。



日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。

こんなときは病院へ



- 痛みが強い
- 水ぶくれができています

～暑くなってきました。熱中症に気をつけましょう。～

熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何? !?!

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの? !?!

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかつたり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



WHEN? いつなりやすいの? !?!

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日



WHO? だれがなりやすいの? !?!

- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

WHERE? どこでなりやすいの? !?!

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



How? どのように予防するの? !?!

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。



こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。



夏の冷え性対策



冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の“冷え性”にご用心。体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いついたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

体を温めるには…

- 冷房の温度を高め設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- めるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする

