

ほけんたより 7月

令和6年7月1日(月)
江原中学校 保健室発行
NO.4

7月24日は土用の丑の日です。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。ウナギや梅干し、瓜(キュウリやスイカ)など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。これらの食べ物は、消化吸収や疲労回復、エネルギー補給によいものばかりです。どれも体調を崩しやすい季節の変わり目にぴったりのものですので、ぜひ食事に取り入れてみてください。



ネバネバ食材で夏を元気に

- ◎ 納豆 ◎ オクラ ◎ 山芋
- ◎ なめこ ◎ モズク ◎ モロヘイヤ

これらの食材の共通点は…そう、ネバネバしていること。

ネバネバが苦手でありあまり食べない人もいるかもしれませんが、実はこのネバネバは水溶性食物繊維と呼ばれる大切な栄養素。

ネバネバした見た目の通り、胃や腸の粘膜を保護してくれたり、便を柔らかくして出やすくしてくれます。また、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境も整えてくれます。

夏は冷たい食べ物・飲み物で胃腸が弱がち。また、汗で体の水分が失われて便秘にもなりやすくなります。

ぜひネバネバ食材を取り入れて、
夏を元気に過ごしてください。

生活習慣の改善に向けた取組として

「生活習慣改善プロジェクト」を実施します！

【健康な生活確認シート】

7月1日(月)

今の生活をふり返り、よりよい生活習慣を送るための目標を立てる。
(朝食、睡眠時間、運動、情報機器の使用時間について)

【生活リズムチェック表】

7月2日(火)～7月8日(月)

自分で設定した目標を達成できるよう、規則正しい生活を送る。

※目標が達成出来るように、意識した生活を送りましょう☆

※家族にも伝え、声をかけてもらうなど協力してもらいましょう。

「規則正しい生活」で免疫力を高め、疲れやストレスに負けない体づくりを心がけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう！



ざぶーん 夏も湯船に浸かろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

38～40度のお湯に
10～15分ほど
浸かるのが◎

疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出されると同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1～2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



熱中症対策のポイント

1. 睡眠時間をしっかりとる
 2. 朝食をとる
 3. こまめに水分をとる
- ※ 室内でも屋内でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分やスポーツドリンクなどを補給しましょう。

《室内では》

- 室温をこまめに確認し、扇風機やエアコンで温度を調節する
- 遮光カーテンなどを使用

《屋外では》

- 日傘や帽子の着用
- なるべく日陰に入る
- 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ避ける

《体の蓄熱を避けるために》

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある服を着る
- 保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体を冷やす

熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

重症

熱中症かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



こんなときは
救急車!

自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい



悪化すると

命にかかわることも。

すぐに対処しましょう。

大丈夫?

そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくになりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫?

水分
とってる?



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。