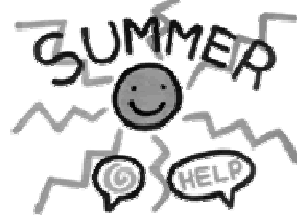


暑い中での『筋肉祭』も無事に終了しました。炎天下での開催で熱中症やケガなど心配もしましたが、重度の傷病者も出ることなく、参加している生徒が楽しんでいる姿を見て、感動しました。お疲れ様でした。

暑さも日に日に増しています。屋外と室内の温度差で体調を崩しやすくなります。いつも以上に、生活リズムや食事の内容に気を配り、体調が悪いときには、無理をせず、早めに休養するようにしましょう。

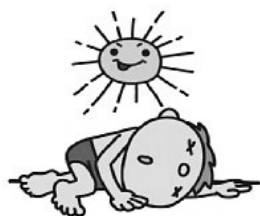


## 夏バテしてませんか？

高温多湿の毎日で、体に不調が現れ始める季節です。保健室に来室する生徒も「だるい」「食欲がない」「疲れている」などと訴えています。これって『夏バテ』の症状？あなたは大丈夫ですか？

### ＜症状＞

- 全身の疲労感
- 体がだるい
- 食欲低下
- 無気力になる
- たちくらみ・めまい・ふらつき
- イライラする
- 熱っぽい
- むくみ
- 下痢



### ＜夏バテの原因＞

◎発汗により、体内のミネラルが不足する

◎暑さによる食欲の低下

◎暑さとクーラーによる冷えの繰り返し



### ＜原因＞

- ◆ 暑さによる大量の汗で体内の水分やミネラルの不足
- ◆ 暑さによる食欲低下
- ◆ 暑さによる睡眠不足（寝苦しさ）
- ◆ 暑さとクーラーによる温度差の繰り返しでの自律神経のリズムの乱れ

### 夏バテ対策10カ条

#### 1. 冷房温度をうまく調節

室内と室外の温度差は5℃以内に。体の温度調節機構は5℃以上の温度差に対してはうまく機能しません。



#### 2. こまめに上着を脱ぎ着する

冷房の風が直接当たる席や冷えすぎた室内ではジャージや上着を羽織って温度調節を。

#### 3. 冷房より除湿、扇風機をうまく使う

湿度が低いと涼しく感じるので冷房より「除湿」を心掛けましょう。さらに風があると体表から熱が奪われて涼しくなるので扇風機を併用。風向きは体に直接、風が当たらないように天井に向けるか首を振らす。

#### 4. 寝る時の冷房はタイマーをかける

寝ている時にずっと冷房がかかっていると体に負担がかかります。タイマーを設定しましょう。

#### 5. 安眠には頭を冷やす

全身を冷やさなくても頭が冷えるとそれだけで涼しく感じます。冷えるタイプの枕を使ったり、風邪用の頭を冷やすシートを使用すると涼しく感じます。

#### 6. 冷たい飲み物のがぶ飲みはNG

冷たいものを摂りすぎると消化機能が低下します。

#### 7. 少量でも良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルを

夏バテ防止に効果的な食事の摂り方は少しずつでも豆腐や納豆、豚肉など良質のたんぱく質と野菜、果物のビタミン、ミネラルをバランスよく摂ること。

#### 8. 刺激の強い食べ物を味方にする

胃腸を刺激すると食欲が増進します。辛い物は発汗による夏バテ防止効果も期待できます。レモンやお酢などの酸味も食欲増進、疲労回復効果があります。ただし、食べ過ぎないように！



#### 9. 夏太りに注意！

最近は夏ヤセよりも夏太りする人が増えているとか……。冷房の効いた部屋でゴロゴロしながらつつい食べ物に手が伸びていませんか？

#### 10. 上手に汗をかく

汗をかくことは体の温度調節のためにも重要です。血流も良くなり、老廃物も出ていくという効果もあります。涼しい夕方などにちょっと歩いてみるなど適度に運動して汗をかきましょう。汗をかいた後は、スポーツドリンクなどで失ったミネラルの補給もお忘れなく！

### 夏野菜を



食べよう！

オクラのネバネバの主成分「ムチン」は胃を保護してたんぱく質の吸収を助けてくれます。

トマトはビタミンCや抗酸化作用のあるリコピンを豊富に含み、

ピーマンはカロテンや熱に強いビタミンCがたっぷり。

かぼちゃはカロテンやビタミンB1、B2、C、Eの他、食物繊維も豊富です。