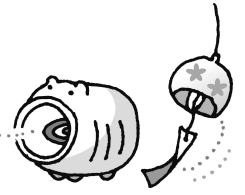


ほけんたより 7月

★第6号★

2015.7.01(水)

浦添高校*保健室*



梅雨も明け、日ごとに暑さが増してきましたね。暑さで食欲がなくて、きちんと食事をとれていない人はいませんか？栄養不足は、体力の低下を招き、熱中症のリスクを高めます。暑いときこそ、バランスのとれた食事が必要。暑さに負けない体をつくって、もうすぐ始まる夏休みをめいっぱい楽しみましょう!!



夏バテしていませんか？

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」などなど訴えています。あなたは夏バテしていませんか？

<<症状>>

- ◆全身の疲労感
- ◆体がだるい
- ◆食欲低下
- ◆立ちくらみ・めまい・ふらつき
- ◆イライラする
- ◆熱っぽい
- ◆むくみ
- ◆下痢・便秘

<<夏バテはどうして起こるの？>>

- ◆暑さによる大量の汗で体内の水分・ミネラル不足
- ◆冷たいものとりすぎによる消化機能の低下
- ◆熱帯夜での睡眠不足
- ◆暑さとクーラーによる温度差の繰り返しで自律神経の乱れ

夏バテ対策10カ条



1. 冷房をうまく調節

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などを羽織って温度調節を。

3. 冷房よりも除湿、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」を心がけましょう。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

冷たい物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量でも大豆製品や魚などの良質なたんぱく質、ゴーヤなどの野菜や果物に含まれるビタミン、ミネラルをバランスよくとること。

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

最近は夏痩せ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。血流もよくなり、老廃物も出ていくという効果もあります。日が沈み始めた時間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。



熱中症は予防できます!

- ① 暑い日は絶対に無理をしない
- ② 適当に休憩する。頑張り過ぎない。
- ③ こまめに水分補給する
- ④ 体を暑さに徐々に慣らしていく
- ⑤ 汗を吸う・すぐ乾く素材のものを着る
- ⑥ 炎天下では帽子を被る
- ⑦ 下からの反射熱を吸収しやすい黒い服は避ける
- ⑧ 集団活動中は、お互い配慮する
- ⑨ 気分が悪いとき、気軽に言える雰囲気をつくる

上手に水分補給しよう

軽い脱水状態のときは喉の渇きを感じません
このため、

- ★運動を始める前に水分補給
- ★喉が渇く前に水分補給
- ★激しい運動をするときは30分に1回
- ★大量に汗をかいたらスポーツドリンクで塩分も補給
- ★冷たい飲料(5~15℃)を用意する



