

ほんだより

平成27年 7月 清風中学校



梅雨も明けて、夏本番です。急に気温が上がった日は、保健室に来る人も多くなります。暑い、暑いと、エアコンの温度をガンガン下げたり、冷たい飲み物をガブ飲みするのは、夏バテのもと。暑いな～と感じるのをちょっとガマンして、からだを暑さに慣らしていきましょう。



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
-------------------	--------------------------------------	--	------------------------

今月ここに注意!! 夏ばて

夏ばてとは「暑さや食欲不振のために、体がぐったりして弱ること」をいいます。食欲がない、便秘や下痢など胃腸の症状のほか、体がだるく、やる気が出ない、疲れがとれないなどの症状が起こります。特に、暑さ疲れがたまってくる夏の終わりごろから、多くなってきます。

食欲がないときは、からいものや酸味のあるものをとり入れると、食欲が刺激され、食事が進むことがあります。試してみてください。

夏休み健康ひとくちメモ 虫さされの応急手当

- 水で洗い流す
毛虫に刺されたときは、セロハンテープを貼ったりはがしたりして、毒毛を取り除きます。
- 冷やす
腫れやかゆみをおさえます。
- かゆみ止めを塗る
虫さされ用の市販薬でOK。腫れや痛みが強いときは、皮膚科に受診しましょう。

全身のじんましんや息苦しさ、気分が悪いなどの症状が現れたら、救急車で病院に。

ビタミンたっぷり たっぷり食べて夏バテ知らず!! 夏野菜

水分たっぷり

ビタミンA: 粘膜の働きを助ける
ビタミンC・E: 免疫力を高める
ビタミンB群: 疲労回復に役立つ

たっぷり含まれる水分が、からだを冷やす働きをします。

なつちゃん

の目標は、**部活動がんばること。**

レギュラーになりたいと、部活の練習以外に毎朝、ランニングすることに。

ある日、練習中にこむら返りや立ちくらみ、頭痛や吐き気がしてきて、倒れてしまいました。

がんばりすぎて熱中症に…。

夏休みに入るころは、梅雨が明けて、急に暑くなる時期です。体がまだ暑さに慣れていないので、熱中症になりやすいのです。暑い日は軽い練習から始め、少しずつ体を慣らしましょう。少しでも調子がおかしいと思ったら、休憩時間まで我慢しないで、涼しいところで休憩をとってください。汗をたくさんかいたら、水分に加えて塩分の補給も必要です。

熱中症の予防には、生活リズムを整えることも大切です。特に、1日のエネルギーのもとになる朝食は、しっかり食べましょう。

あなたは、どう過ごす?

～元気で充実した夏休みのために～

もうすぐ夏休みが始まります。どんなふうに過ごすか、計画を立てている人も多いでしょう。今日は、3人を例に、夏休みを元気に過ごす方法について、一緒に考えてみたいと思います。

みーちゃん

は、朝寝坊・夜ふかしで、**気な夏休みを楽しんでいます。**

みーちゃんの家は両親が共働きです。注意する人がいなくて、とても気な毎日です。朝寝坊と、体を動かさない生活のせいで、夜になっても、全然眠くなりません。寝るのが遅くても、朝寝坊すればいいし、夏休みが終わったら、元の生活に戻すつもりだから。

寝る時間・起きる時間が乱れると、体内時計も…。

いつもより3時間遅く起きる生活を2日間続けると、体内時計は45分も遅れることが分かっています。元に戻すためには、朝起きる時刻を守ること。そして、起きたら、カーテンを開けて明るい光を浴び朝ごはんを必ず食べましょう。体と心の健康があってこそ楽しい夏休みです。元気で充実した毎日を過ごしてください。

やすくん

は、第一志望校合格を目指して、**勉強第一の夏休み。**

友だちからの誘いも断り、テレビも見ないで勉強だけに打ち込みました。ところが、あるとき急にむなしい気持ちになって、何もやる気が起こらなくなってしまいました。友だちからの連絡も少なくなり、仲間はすれ違ったような気持ちにもなりました。

心が疲れてエネルギー切れに…。

がんばり過ぎて、心が疲れてしまったのです。将来のためにがんばることは、いいことですが心が張りつめた状態が続くのでは、疲れます。気分転換のための時間も必要です。詰め込み過ぎのスケジュールは避けましょう。1週間単位で考え、進み具合に合わせて、計画を見直す余裕をもちましょう。

夏休みに入る頃は、急に暑くなり、熱中症になりやすい時期。水分補給と生活リズムに注意!!

心のエネルギー切れを防ぐには、気分転換の時間が必要です。ゆとりあるスケジュールも大切。

睡眠のリズムが乱れると、体内時計も遅れてしまいます。朝の光と、朝ごはんはでりセット!!

楽しい夏休みの約束2つ

「目標を決めて頑張る日」

「思いっきり楽しむ日」「のんびり過ごす日」

など、メリハリをつけて、いい夏休みを過ごしてください。ただ絶対に約束してほしいのは **危険なことをしない!**

●つい、ふざけて
プールや水の近く、車の多い道路などで友だちを押ししたり引っ張ったりしない!

●好奇心から『立入禁止』や『遊泳禁止』の場所に、近づかない。

夏休みが終わったら **元気に登校してくる**

のがもうひとつの約束!

あつさに負けず、楽しい夏休みを!

熱中症はなぜおこる?



熱中症は予防できます

- 暑い日はぜったい無理をしない
- 適当に休憩する。頑張り過ぎない
- こまめに水分補給する

上手に水分補給しよう

軽い脱水状態のときはのど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
- のど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、スポーツ飲料などで塩分も補給
- 冷たい飲料（5～15℃）を用意する

- からだを暑さに徐々に慣らしていく
- 汗を吸う・すぐ乾く素材のものを着る
- 炎天下では、帽子をかぶる
- 下からの反射熱を吸収しやすい黒い服は避ける
- 集団活動中は、お互いを配慮する
- 気分が悪いとき、気軽に言える雰囲気をつくる

熱中症の症状を知っておこう

分類	症状	重症度
I度	めまい・失神（立ちくらみ） 筋肉痛・筋肉の硬直（こむらえり） 手足のしびれ・気分不快	
II度	頭痛 吐き気 嘔吐 倦怠感・虚脱感（ぐったりする・力が入らない） 軽い意識障害（いつもと様子が違う）	
III度	II度の症状 意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい） けいれん 手足の運動障害（まっすぐ走れない・歩けない） 高体温（からだに触ると熱い）	

日焼け止めをじょうずに使おう

紫外線の中の、**UVB**と**UVA**

- UVB**は、肌を炎症を起こし、色素沈着の原因になる。肌の老化や皮膚がんを招く
- UVA**は、肌を黒くする。長時間あびると肌の老化につながる

SPFは、**UVB**を防ぐ目安（2～50+）
（数字が大きほど、効果は高い）

PAは、**UVA**を防ぐ目安
（+++++の4段階）
（+の数が多いほど効果は高い）

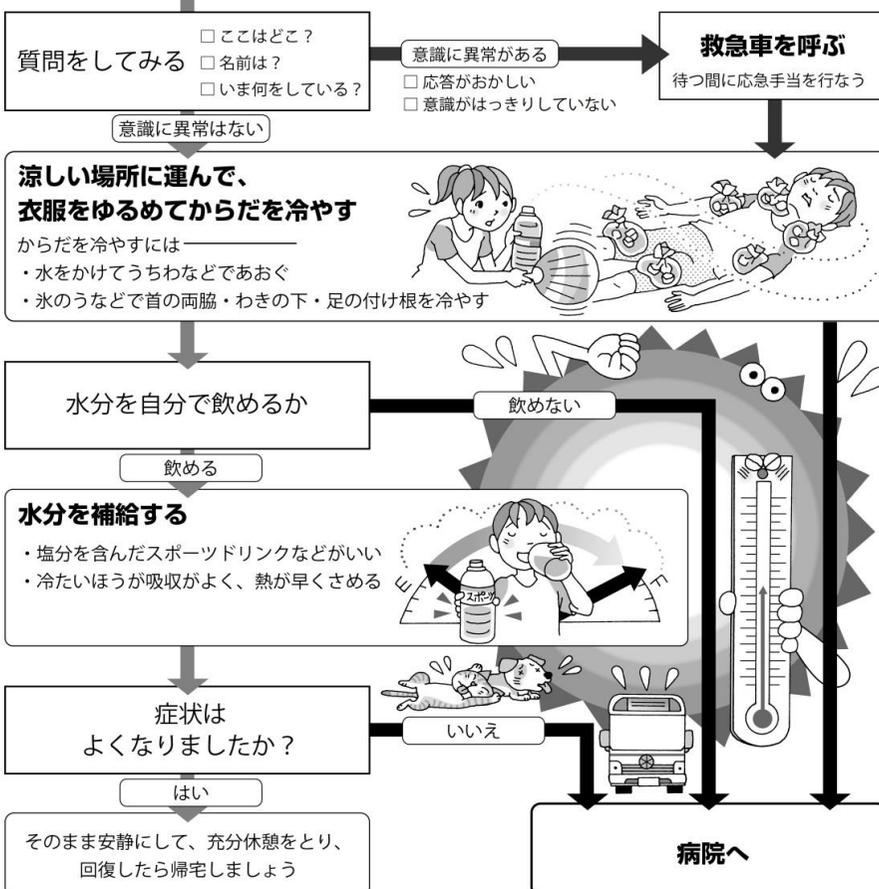
日焼け止めをじょうずに使うコツ

- PA+++：日焼け止め効果が高いと、肌への負担も大きい
- 用途に合わせて使い分ける
- 日常ではSPFは低くても大丈夫
- 炎天下では高PA・高SPFのものを使う
- こまめに塗り直す効果は高い

熱中症かも、と思ったら



- こんな症状があったら
- めまい・立ちくらみ
 - 手足などがつる・こむらえり・しびれ
 - 吐き気・おう吐・頭痛
 - 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
 - 転倒する・座り込む・立ち上がれない
 - からだに触ると熱い



夏の部活は



●暑くなり始め
●急に暑くなった日
からだ上手に汗を出すには、暑さに慣れることが必要です。暑くなって3～4日、汗をかく反応が早くなって、それから3～4週間すると、汗でむだな塩分を出さなくなります。
⇒無理をしないで、からだを暑さに徐々に慣らしていきましょう。

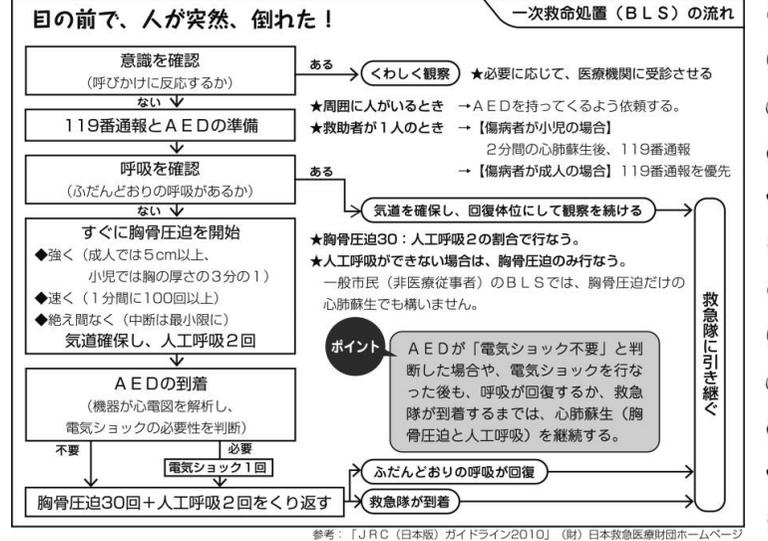
●熱帯夜の翌日
大量の汗を出すのに、水分の補給が不十分で、目覚めたときに水分不足。
⇒朝からこまめな水分補給を。

部活での熱中症に注意!!

部活動の中でも、熱中症が多く発生しているのは、野球・ラグビー・柔道・サッカー・剣道などです。

●屋外でするスポーツ（特に集団）
・個人の条件（体力がない・肥満傾向など）や体調（寝不足・体調不良など）に注意しましょう
・具合が悪くなったときに、気軽に言い出せる雰囲気を作りましょう
・お互いの体調に注意して声を掛け合しましょう

●屋内でするスポーツ（特に防具や厚手の衣服を着る）
・休憩の時には、衣服を緩めたり、防具をはずして熱を逃がしましょう



涼まじ慣れよう

体が暑さに慣れていない状態では、塩分を多く含む汗が出て、熱中症を起こしやすくなります。暑い日が3～4日続いて、体が暑さに慣れてくると、自律神経の反応が早くなり、すばやく汗が出て、上手に体温調節ができるようになってきます。

ところが、冷房のきいた涼しい場所ばかりで過ごしていると、いつまでも暑さに慣れません。暑くなり始めの時期に、しっかり体を動かして汗をかき、暑さに強い体をつくっておきましょう。汗をかいたら、水分補給を忘れない!!

飲み残しに注意!!

軽くて持ち運びやすく、ふたが開閉できるペットボトルは、暑い季節の水分補給に便利なアイテムですね。でも、中身が残った状態での取り扱いには、ちょっと注意が必要です。

● 破裂に注意！
少量でも中身が残っていると、ペットボトル内部の圧力が高くなり、突然、破裂することがあります。特に、直射日光のあたる場所や閉めきった車内・室内など、高温になる場所で起こりやすいので気をつけましょう。

● 食中毒に注意！
直接、口をつけて飲むため、口の中の雑菌が入って繁殖することがあります。なるべく早く飲みきりましょう。