

# ほけんだより 7月

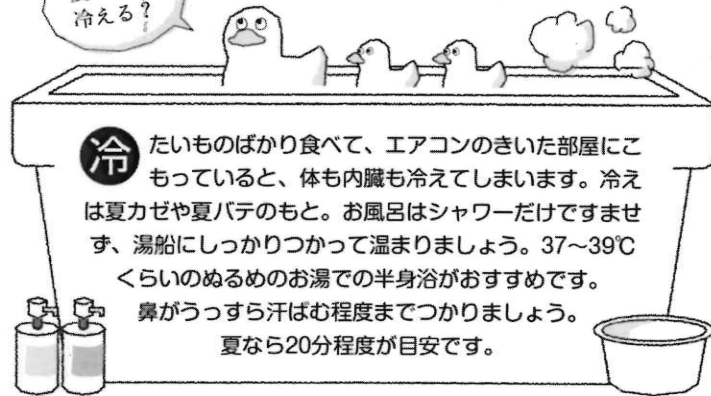
平成 29 年 7 月 清風学園

7月の和名は「文月」。七夕に願い事を短冊に書く、という風習が由来ではないかとも言われています。本来、短冊に書く内容は「織姫のように機織りが上手になりたい」といった、神様への願い事というよりは決意表明だったようです。夏休みは自由に使える時間が増えますね。新しい挑戦だったり、勉強や部活、何か「これだけはがんばる!」という決意表明をして臨むと、有意義な夏休みになるかも。



夏なのに冷える?

## 夏こそ、お風呂!



**冷** たいものばかり食べて、エアコンのきいた部屋にこもっていると、体も内臓も冷えてしまいます。冷えは夏カゼや夏バテのもと。お風呂はシャワーだけでなく、湯船にしっかりつかって温まりましょう。37~39℃くらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめです。鼻がうっすら汗ばむ程度までつかりましょう。夏なら20分程度が目安です。

## 「えっ!間違ってる?」夏の健康知識

### いつもスポーツドリンクで水分補給?

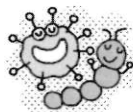
「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給してるよ」という人は要注意! 運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。けれど飲みすぎると塩分や糖分のとり過ぎに。

★ふだんの水分補給は、水か、お茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。

### 夏にひくから夏カゼ?

カゼの原因はウイルスですね。冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスも。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。これらのウイルスに感染しておこるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。

★夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じ。うがい・手洗い、十分な睡眠です。



## 夏にとりたい! このビタミン

「からだがだるくて、食欲がないよ」



「夏になると、毎年、カゼをひいてしまうよ」



そんなときは...

### 夏バテ予防に ビタミンB1

疲労を回復させる  
食欲を増進させる



どんな食材に入っているの?

・豚肉・にんにく・玄米・うなぎ など

そんな人は...

### 夏カゼ予防に ビタミンC

免疫力を高める  
疲労を回復させる



どんな食材に入っているの?

・赤ピーマン・ゴーヤ・レモン・ゆず など

## 友だちが 熱中症 で倒れたら? チームメイト が

2

### できるだけ早く冷却を開始

重症の場合、いち早く体を冷却することが大事。衣服をゆるめて、タオルに包んだ氷のうや保冷剤などで体を冷やします。**【熱中症のときにはここを冷やそう!】**



氷のうがない場合は、自動販売機で買った缶やペットボトルで代用

露出した肌に水をかけて、うちわなどでおおくのも効果的。

## 紫外線とビタミンDの意外な関係

### ビタミンDって?

カルシウムの吸収を助けます。不足すると、体が必要なカルシウムを骨から供給するようになるため、骨が弱くなり、くる病などの原因に。

### ビタミンDは紫外線で作られる

人間には、日光紫外線を使って体の中でビタミンDを作るしくみがあります。食べ物だと、ビタミンDはこんなものに含まれています。

サケ うなぎ サンマ ヒラメ など

でも、食べ物だけで十分な量をとるのは困難。日焼けや皮膚がんなども気になりますが、神経質に日ざしを避けすぎるのも考えものですね。



1

### まずは涼しい場所へ

冷房の効いた室内や、風通しの良い日陰などへ移動します。



3

### 水分・塩分を補給する

意識がはっきりしている場合は、冷たい飲み物を自分で飲ませます。

【ただし、こんな時は無理に水分をとらない】

- ・吐き気や嘔吐がある
- ・呼びかけに対する反応がおかしい
- ・呼びかけに反応がない

意識がない場合や水分補給ができない場合はすぐに救急車を!

