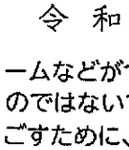
7月のほけんだより

令和４年７月　清風学園

夏はそうめんや氷たっぷりのジュース、アイスクリームなどがついつい欲しくなりますね。あまりの暑さに、冷房の効いた部屋でずっと過ごしている人も多いのではないでしょうか。けれど、この「体を冷やす生活習慣」こそが夏バテの原因のひとつ。元気に夏を過ごすために、食事や冷房の使い方を見直しましょう！

いっき飲みで水分補給した気になってない？



夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。
でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？
体が一度に吸収できる水分は200～250mlと言われています。一般的な500ml入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渇く前」

のどが渇いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渇く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。

あなたの夏バテリスクはどれくらい？

- □ エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- □ ジュースで水分補給しているから熱中症はだいじょうぶ
- □ 夏は冷たいものしか食べたくない
- □ おふろはシャワーでサッと。熱いお湯につかるなんてムリ
- □ 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

✓チェックが多いほど夏バテリスクは大！

夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかいたらスポーツドリンクもおススメ。

エアコンで冷えた体を温かい食べものやおふろで温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げて、早ねで早おき。

野菜パワーで夏をのりきろう！

暑い夏をのりきるために、体の熱やほてりをとってくれる夏野菜を食べましょう。たとえば、キュウリや冬瓜、スイカなどの瓜類は、水分たっぷりでみずみずしく、のどの渇きを潤すのに最適です。トマトは、胃腸を活発にして消化を高める作用があり、疲労回復にも役立つと言われています。

ただし、冷たい食べ物や飲み物をとりすぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下したり、体がだるくなったりするので、ご用心！　そうめんや冷や麦を食べるときは、体を温めるショウガやシソ、ニンニクなどの薬味を足してバランスをとりましょう。

あなたの汗はどっち？

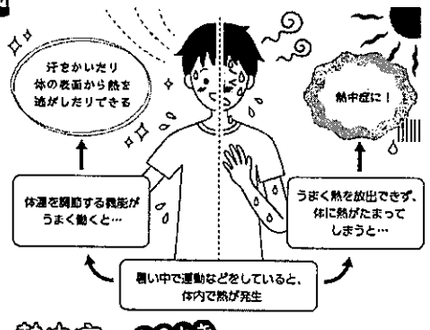
スッキリ“いい汗”

- ○サラサラしている
- ○乾きやすい
- ○においない
- ○ミネラル（塩分等）が再吸収される

グッタリ“悪い汗”

- ○ベタベタしている
- ○乾きにくい
- ○においる
- ○ミネラル（塩分等）が汗とともに出てしまう

熱中症になるときならないときの違いは？



大麻はタメ、ゼッタイ

大麻はタメ、ゼッタイの理由は

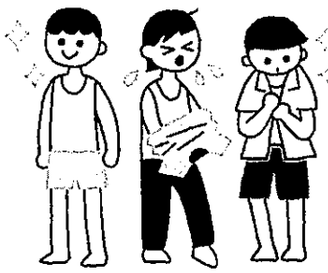
Aさん、Bさん、Cさんは大麻の経験者。これまで深く考えることなく、毎日が楽しければいいと、大麻を吸ってきました。でも今は――

- Aさん　どうして私は逮捕されて留置場にいるのだろう。なんて惨めなんだろう…。
- Bさん　私が大麻を教えたせいで、彼女と親友は逮捕され、人生を大きく狂わせてしまった。
- Cさん　人生がこれからよくなるという転換期にいつも大麻で逮捕された。幸せな人生を自分自身で壊してしまった…。

最初の1回は「友だちに誘われて」「その場のノリで」「興味半分で」。でもその先で待つのは大きな後悔だけ。

SNSの中にはウソの情報もあります。「大麻が人生を壊す」これが経験者の本当の言葉です。

肌着・着替えで清潔に



皮膚トラブルも防止！

アルコールに潜む「害」とは

- ×体の正常な発育・発達を妨げる
- ×脳や臓器に障害を起こす
- ×判断力・記憶力を低下させる
- ×急性アルコール中毒の危険性がある
- ×アルコール依存症の危険性がある

スーパーやコンビニ等で見かける、爽やか・飲みやすいといったイメージなど、ハードルが低く感じられることも事実です。でも、みなさんにとってはデメリットばかり。知識を『盾』に、誘惑をきっぱりはねのけてほしいと思います。

SNSの書き込みに気を付けて

まわりの友だちだけでなく、多くの人々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。

- ①人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ②個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
- ③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④知らない人と、直接会う約束をしない

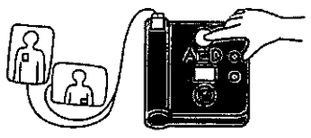
お酒やたばこの誘いはきっぱりと断ろう！

あなたが救える いのち… AEDの使い方

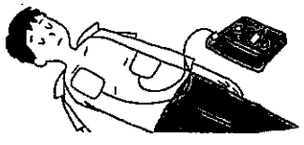
夏休みは日常と行動が変化する分、事故が起きやすいとも言える時期。誰しもそうした場面に遭遇する可能性がありますが、もしあなたのそばで人が倒れ、幸い、近くにAEDがあったら…。いのちを救うため、迅速に行動する必要があります。「そのとき」に備えて、AEDの使用方法の大まかな流れをあらためて見ておきましょう。

❶電源を入れる

（※自動で入るものもあります）



❷電極パッドを貼る



❸AEDが心電図を解析する

❹除細動（電気ショック）を行う

「もし失敗したら…」と不安があるかもしれませんが、AEDは必要なとき以外には電気が流れません（機器が自動的に判定）。正しい手順であれば、使用したことが悪い結果につながることは決してありません。いざというときにためらわないことも大切なのです。

養護教諭・健康担当者の執務必携誌「健」、「健康教室」より