

# 保健だより 7月

令和3年7月  
大島中学校

7月に入り、梅雨のじめじめとした天気が続いています。雨の日が続くと気持ちも憂鬱になってしまいがちですが、生活習慣を整えて元気に毎日を通しましょう。梅雨が明けるといよいよ夏本番です。今のうちから暑さに慣れておくことが夏本番も元気でいられるカギです。暑さに負けない体づくりを心がけていきたいですね。

## 夏を健康に過ごしましょう

体が重い、だるい、下痢や便秘をしている、頭が痛い、やる気がでない…。このような症状がある場合は、夏バテかもしれません。夏バテを予防し、暑い夏を元気に乗り切るために、夏を元気に過ごすためのポイントを紹介します。

★ 夏バテになりやすい人はこんな人！夏バテチェック



朝ご飯を抜く



冷房を長時間使う



夜更かしをする



1日中ゴロゴロしている



冷たいジュースばかり飲んでいる

★ 夏バテにならないためには…

- 栄養バランスのよい食事をとりましょう。  
→ 疲労回復のビタミンB1（豚肉やうなぎ）  
免疫力向上のビタミンC（パプリカやグレープフルーツ）
- 喉がかたく前にこまめに水分補給をしましょう。
- 睡眠不足にならないように十分な睡眠をとりましょう。
- 冷房や冷たい飲み物で冷えた体を、お風呂に入って温めましょう。

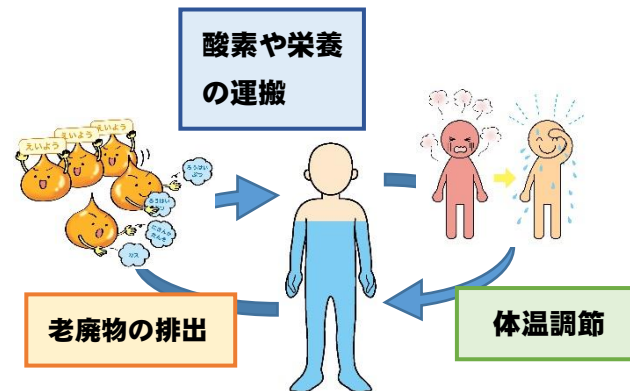


## 体に水が必要なわけは？

熱中症を防ぐために大切な水分補給ですが、現在は夏だけではなく、冬もこまめな水分補給がすすめられています。人間は体重の約60%が水分でできています。私たちの体に含まれている水はどんな役割果たしているのでしょうか？

### ☆ 水の役割

体の中の水分は、血液として栄養や老廃物を体中に運んだり、汗として体外に出て、体温調節をするなど、様々な役割を果たしています。



このように私たちが生きていくために大切な水ですが、毎日約2.5Lの水が汗や尿として体の外に出ていきます。体内の2%の水がなくなると「喉の乾き」を感じ、5%がなくなると「頭痛」や「だるさ」を感じるそうです。

食事や体の中で作られる水分を除くと、1日に飲み水として1.2Lが必要です。水の役割を少し意識して、こまめに水分をとるようにしましょう。

## 暑い夏を快適に！ どちらが涼しい？

白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。ただし紫外線をよりブロックするのは黒。日傘などは黒を選ぶといいですね。



下着あり VS 下着なし

服と皮膚の間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしだといつまでも汗がベタついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすめ。より快適で涼しく感じます。

濡れタオル VS

乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れタオルがおすすめ。皮膚に水分が残っていると、蒸発するときに体の熱を奪っていくので涼しくなります。



暑い日のお出かけには参考に