

# 保健だより7月

令和5年7月5日

大島中学校



7月に入り、いよいよ夏本番を迎えます。暑さが厳しい日が続くので、熱中症や夏バテにならないよう、体調管理に努めましょう。

さて、7月7日は七夕です。七夕行事のルーツは中国にあり、平安時代に日本でも開催されるようになりました。実は、お願いごとを書く短冊にはそれぞれ意味があるといわれています。興味がある人はぜひ調べてみてください。

## 7月の保健目標 ☆規則正しい生活をしよう☆

### 生活習慣を整えて、夏バテ防止！



本格的に暑さが厳しくなってくるこれからの季節に、心配されるのが「夏バテ」です。夏バテとは、気温と湿度が高い夏に体が対応できず、だるさや食欲不振、頭痛、めまい、立ちくらみ、疲れがとれないなどといった症状が続く状態のことをいいます。夏バテを防ぐためには、生活習慣を整えることが重要です。

#### ◆◇こんな生活をしていると夏バテ注意！◇◇

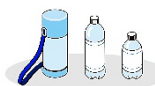
- クーラーの効きすぎた部屋で過ごす時間が長い。  
→室内と室外の寒暖差が激しいと自律神経が乱れ、体調を崩しやすくなる。
- 毎日、夜遅くまで起きている。  
→十分な睡眠時間がとれないと、疲労が回復されずに蓄積される。
- 冷たい飲みものや食べものをとることが多い。  
→冷たいものをとりすぎてしまうと、胃腸の機能が低下して食欲不振に。
- 湯船につからずに、シャワーだけですませる。  
→湯船につかると副交感神経が働き、疲労回復、血行促進につながる。

#### ☆夏バテを予防するために☆

1. 栄養バランスの取れた食事をとる（特にビタミンB1）
2. 適度に運動し、汗をかく習慣をつける
3. 睡眠を十分にとり、心身の疲労を回復する
4. 冷房の設定や衣服で体温を調節し、体を冷やしすぎないようにする
5. 湯船につかり、体と心をリラックスさせる



## 水分補給はなぜ必要？



私たちの体からは、毎日生活するなかで1日2.5ℓの水分が体外へ放出されています。体内で作られる水分や食事から得られる水分を除くと、1.2ℓを飲み水で補給する必要があります。

体内の水分を5%失うと…

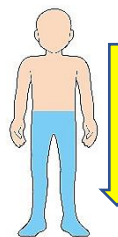
→熱中症や脱水症状を起こす

体内の水分を10%失うと…

→筋肉の痙攣、循環不全を起こす

体内の水分を20%失うと…

→命を落としてしまう



こまめな水分補給が  
大切！  
のどが渇く前に  
水を飲みましょう

## 夏の甘いユウワク?? 清涼飲料水

### ホントに清涼飲料水？

コンビニなどの売り場に並ぶよく冷えた飲み物。さて、あなたが手に取ったものは、本当に清涼飲料水（ジュース）でしょうか？ パッケージの華やかさも手伝って、表示があったとしても、パッと見ただけではお酒と区別しづらいことがあります。「甘くてアルコール度数も低い。同じようなもの」というのは、お酒を飲んでもよい大人の立場からの意見。みなさんには当てはまりません！



### 暑いと、ついゴクゴク…



夏の冷たい飲み物として口当たりのよい清涼飲料水の人気が高いですが、飲みすぎると落とし穴が。糖分が多く含まれる飲み物を大量にとると、血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状が起きます（ペットボトル症候群）。普段よく飲むものは水やお茶などを選び、清涼飲料水は控えめに。なお、激しい運動時などは汗で塩分も大量に失われるため、スポーツドリンクが有効になります。