

# ほけんだより

平成27年7月1日  
光一中・保健室



今年もまた暑く、じめじめした日が続いています。  
体調管理は、ばっちりですか？保健室へ来る男子の中で、下着をきていない人がいます。「暑いから着たくない！！」と言いますが・・・それは大きな間違いです！！下着を1枚着ることで、汗や匂いを抑えることができます。また、服の中の温度も下げ、涼しい時は、保温の役目も果たしてくれるというスグレモノ！きちんと汗の始末をしないと、あせもや体臭の原因にもなります。汗を拭うためのハンカチと併せて、暑い日を快適に過ごすためにもぜひ下着を着用しましょう！



## 猛暑ものりきる強い味方 いい汗をかこう！

いい汗とは？ こんな特徴があります

サラサラで  
蒸発しやすい

雑菌が繁殖しにくく、  
においが少ない

熱中症に  
なりにくい



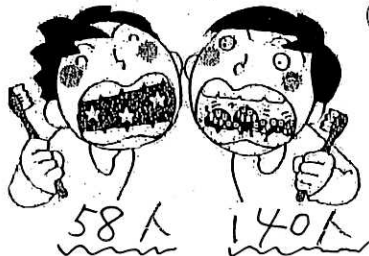
いい汗は、いったん汗に含まれた塩分やミネラルが、体の外に出る前に再び吸収されています。そのため、水分がサラサラで、蒸発しやすい汗といえます。体温を効果的に下げ、熱中症にもなりにくくなります。

いい汗をかくためのポイントは、「慣れる」ことです。適度な暑さ、軽い運動などでこまめに汗をかいていると、塩分やミネラルを吸収する仕組みが上達していきます。反対に、例えばエアコンがきいた部屋にこもりがちだと、たまに汗をかいても蒸発しづらくベタベタの汗になってしまいます。

## 光一中 歯科受診状況

\*今年も保健室前に受診状況をお知らせ  
していますが・・・。昨年と同じ時期  
受診率 36%でした。  
今年はまだ29%です。

すんだ人      まだの人

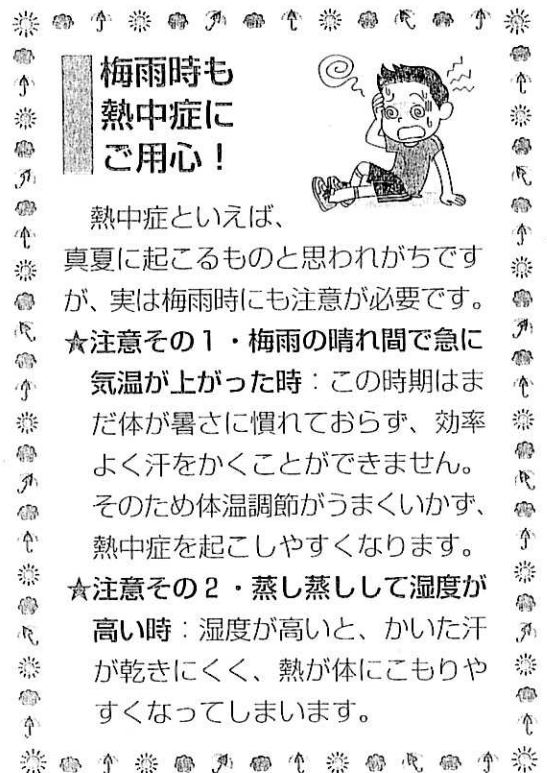


まだ、歯医者さんへ行っていない人は、  
早めに受診しましょう！終わった人は、  
「受診報告書」（黄色い紙）を出してください。

## 梅雨時も 熱中症に ご用心！



熱中症といえば、  
真夏に起こるものと思われがちです  
が、実は梅雨時にも注意が必要です。  
★注意その1・梅雨の晴れ間で急に  
気温が上がった時：この時期はまだ  
体が暑さに慣れておらず、効率  
よく汗をかくことができません。  
そのため体温調節がうまくいかず、  
熱中症を起こしやすくなります。  
★注意その2・蒸し蒸しして湿度が  
高い時：湿度が高いと、かいた汗  
が乾きにくく、熱が体にこもりや  
すくなってしまいます。



# 夏バテ防止 3つの チェックポイント

- 暑すぎて、食欲がない。
- 食べたいものだけ食べている。
- からだがだるくて、疲れやすい。
- 寝苦しくて、睡眠不足。
- 暑いから、なるべく動かない。
- 汗をかくのはカッコ悪い。

→ 1へ  
→ 2へ  
→ 3へ

## 食事の内容を見直そう

## 夏バテを防ぐ食事 1

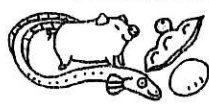
夏バテに勝つ栄養素

- ビタミンB群
- 疲労回復。
- 食欲を高める。



いっしょに食べて  
パワーアップ

玉ネギ、ニンニク、ネギ、ニラ など



豚肉、ウナギ、豆類、牛乳、卵 など



- ビタミンC

→暑さへの抵抗力を高める。



いっしょに食べて  
パワーアップ

たんぱく質(肉類、卵、豆腐 など)



ピーマン、ブロッコリー、ゴーヤ、果物 など

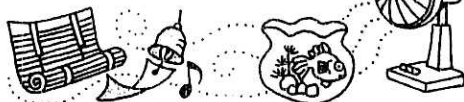


## 冷房に頼りすぎない工夫を

## 夏バテを防ぐ生活 2

からだにやさしい冷房法

- 設定温度「28℃」でも涼しく
- ・扇風機で風の流れを作る。
- 体感温度を下げる効果が。
- ・色や小道具で涼しさを演出。
- 「見た目」も大切です。



快眠のコツ

- 寝る前に

・ぬるめのお風呂に入る。

→汗を流して体温を下げ、寝つきをよくします。



- 寝るときに

・枕を冷たくする。

→頭を冷やすと、からだ全体が涼しく感じます。



## 汗をかいて「夏のからだ」に

## 夏バテを防ぐからだ 3

汗は、必要?

- 汗の役割は

→蒸発することで体表面の熱を奪い、体温を下げる。

- 汗をかかないと...

→汗腺の働きがおとろえ、汗が出にくくなって、暑さに弱いからだに。



いい汗かいて、元気に!

- 汗の量を増やす

・1日30分程度の軽い運動を。

→サラサラの「いい汗」が出るようになります。水分・塩分の補給を忘れずに。

