

# 保健だより



練馬区立石神井南中学校 保健室 H27. 7. 16 (木)

## いよいよ夏休み

あっという間に夏休み直前になりました。

長い夏休みを充実したものにするためにも健康面を十分に意識した生活を心がけてください。夏休み明け、すてきな笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。



## 熱中症を予防しよう

最近、毎日のように熱中症で搬送されたというニュースを耳にします。

熱中症予防の基本は「睡眠・食事・水分補給」です。運動時に限らず、室内でも熱中症になることがあります。症状と応急処置を確認しておきましょう。

### 熱中症の症状と応急処置

#### 熱けいれん

#### 熱失神



#### 熱疲労



#### 熱射病



- 足、腕、腹の筋肉に痛みをともなったけいれん
- 脈や呼吸が速くなる ●顔色が悪くなる
- 唇がしびれる ●めまい・失神

水分を補給し、涼しい場所で安静にさせる。

- 全身倦怠感・脱力感 ●頭痛 ●めまい
- 吐き気・おう吐

涼しい場所に運び、衣服をゆるめ頭を低くして寝かす。

- 体温の上昇 ●歩行困難
- 意識障害 ●ショック状態

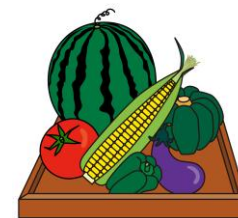
体を冷やしながらか、できるだけはやく病院へ連れて行く。または救急車を呼ぶ。



## 暑いからこそしっかり食べて！ ～夏野菜からエネルギーをもらおう！～

暑いからといって冷たいアイスや飲み物を多くとっていると、夏バテしやすくなってしまいます。夏を彩る色鮮やかな野菜たちは、栄養補給はもちろん疲労回復や食欲増進、美容や健康に良い物ばかりです。自然の恵みからパワーをいただきましょう！

- ☆水分たっぷりで体を冷やす⇒すいか・なす・きゅうり
- ☆パワフルなビタミン類は暑さと戦うからだに必須の栄養素  
紫外線から守る(ビタミンA・C) ⇒トマト・ピーマン・ゴーヤ  
疲労を防ぐ(ビタミンB1・B2) ⇒豚肉・うなぎ・とうもろこし
- ☆香りの成分が胃腸の働きを助ける ⇒みょうが・大葉・さんしょう
- ☆夏野菜に良質のたんぱく質(枝豆・豆腐・納豆)をプラスして暑さを乗り切ろう！



人間の体は約60兆個もの細胞からできています。

そして、それらの細胞は食べ物・飲み物・吸う空気を材料としてできています。空気に大きな差はないでしょうが、食べ物・飲み物は人それぞれです。つまり、

「何を食べ、何を飲んでいるかで、人の健康の度合いは変わる」ということなのです。これは、体だけでなく心にも影響します。心と体の健康は切り離すことができないのです。

夏休み、意欲をもっていろいろなことにチャレンジするために 食生活は要です！



### 保健委員が夏をテーマに健康クイズを出題します！

Q1、夏は外が暑い反面、室内は冷房で体が冷えやすい時期です。

体をあたためる効果のある食べ物はどれでしょう。

- a トマト b にんじん c きゅうり

Q2、1日に必要なビタミンCは100mgでレモン5個分に相当しますが、キャベツならどのくらいの量が必要でしょう。

- a キャベツの葉っぱ2~3枚 b キャベツ3個 c キャベツ5個

Q3、スポーツドリンクを飲む際に、最も効果的なタイミングはいつでしょう。

- a 運動する30分~1時間前 b 運動する直前 c 運動している時

Q4、日本でスポーツドリンクが発売されたのはいつ頃でしょう。

- a 1960年 b 1980年 c 2000年

答えと解説

Q1、b 生野菜より温野菜の方が体に良い。 Q2、a キャベツはビタミンCが豊富で免疫力アップにも◎。

Q3、a 運動する前に適切な量を飲むことで体の水分バランスを整え、筋肉の損傷を少なく抑えることができる。

Q4、b 長時間の手術で疲れた医師の中に点滴用の輸液を飲む者がおり、そのことが開発の基本となった。

