

2022.7 長後中学校 保健室

早めの梅雨明けなど、気温や気候の変化が激しく、健康管理に悩まされる日々が続きましたね。夏休みの健康管理の基本は、みなさんもよくわかっていると思いますが、

◎朝起き、夜は眠る ◎朝食を含め、3度の食事 ◎適度にからだを動かす

あとはこれを、どう続けていくか。

どうしたら自己管理ができるか、自分にあったやり方で、工夫していきましょう。

暑い環境で活動する時は熱中症対策

飲み物は何がいい？

水・麦茶・スポーツドリンク

氷を口に含むのも良い。

※緑茶等カフェインが含まれるものは利尿作用があるため、水分が尿として体から出て行きやすい。カフェインなしがいい。

飲み方のコツ

のどごしグビグビ一気飲みX

口に含んで少しづつ、ゆっくり。

そして活動を中断してはちょこちょこ回数多くとる。

スポドリの味が苦手...

二倍に薄める。

水や麦茶にして、塩分補給は調理用の塩か塩あめで補給する。

※部活では顧問の先生に確認しよう

休憩中は体の熱も取る

・なるべく涼しい場所に移動

・くつやくつ下、脱げる服は脱ぐ

・水や保冷剤等で、首・わき・てのひらや足を冷やす

熱中症

こんな症状があれば要注意

重症度  
I 度

- 手足がしびれる
- 気分が悪い、ボーッとする
- めまい、立ちくらみがある
- 意識がはっきりしている
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)

重症度  
II 度

- 頭がガンガンする(頭痛)
- 体がだるい(倦怠感)
- 吐き気がする・吐く
- 意識が何となくおかしい

重症度  
III 度

- 意識がない
- まっすぐ歩けない走れない
- 体がひきつる(けいれん)
- 体が熱い
- 呼びかけに対し返事がおかしい

※「熱中症環境保健マニュアル2022」(環境省)の資料を元に作成

ウェザーニュース

できるだけ涼しい場所で横にさせ、服を脱がせたりどんどん身体を冷やすとともに、経口補水液(OS-1等)や、スポーツドリンク等を飲ませます。

受け答えがはっきりしなかつたり、自分でペットボトルを開けて飲むことができない様子なら、救急車を呼ばないといけません！！



**脱水症状かな？自己点検法：**自分の手の親指の爪を、反対の手の指で3秒間強く押して、離した時にすぐ色が戻らなければ脱水症状。尿の色がいつもより濃い時も。OS-1等の経口補水液を飲んでおいしいと感じたら脱水症状(正常な時はまずく感じる)。

**経口補水液がないとき：**1リットルの水に、塩小さじ1/2、砂糖小さじ4を入れ、よく溶かして使う。

でも日常的には、「冷え」にも注意が必要

梅雨明け後の暑さが続いた後、腹痛・下痢・吐き気を訴えて来室する人が目立ちました。

毎日の生活では、次の「夏バテ予防」の資料を参考にして過ごし、

元気な顔で8/31に会いましょう。



# 暑い日でも、体は 「冷え冷え!?」



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！

## 体の冷えが 夏バテをひき起こす

胃腸などの内臓は、通常、37度ほどに保たれています。しかし、冷たい食べ物・飲み物を摂り過ぎたり、冷房でキンキンに冷えた部屋で長時間過ごしていると、内臓の温度が下がってしまい、さまざまな不調が現れます。



### 胃腸が冷えると…



### 全身が冷えると…



# 夏バテ予防のカギは 体あったか生活

## 食事編

### 胃腸にやさしい食べ物を摂ろう

まずは胃腸を疲れさせない食事が大切。冷たいうちの食べ物・飲み物を控えるのはもちろん、脂質が少なく、消化によいものを摂りましょう。



#### 脂質が少なく、消化によい食べ物

- うどん ●とうふ ●納豆 ●白身魚
- かぼちゃ ●ほうれん草 ●にんじん
- パナナ ●リンゴ など

### 体を温める食べ物をプラス！

体を温める効果のあるものを食事に加えるのもオススメ。また、そうめんなど、冷たい食事の場合は温かい飲み物も用意しましょう。



#### 体を温める効果のある食べ物

- タマネギ ●しょうが ●にんにく
- ネギ ●こしょう ●唐辛子 など

## 冷房編

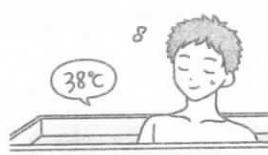
### 部屋の温度は28度を目安に

暑い日は冷房の温度を下げたくないですが、ストップ！ 体が快適を感じる室温は26~28度と言われています。また、室内と室外の気温差が激しいと、ストレスにより自律神経が乱れ、胃腸の動きなどにも悪影響を与えます。

室温を26~28度に維持できるように、温度計とエアコンの温度設定をこまめにチェックしましょう。



### お風呂を温まろう



暑いからといって、湯船に浸からずシャワーだけはNG。38度くらいのぬるめのお湯にゆっくり浸かれば、体の芯から温まり、全身の血流もよくなります。