

ほけんだより 7月

神吉中学校
2025.7.

先週1年生は『加古川少年自然の家』で野外活動を行いました。飯ごう炊さんにボートやアスレチック、天体観測、木工等を頑張りましたね。全国的に危険な暑さになっており、体調不良や頭痛の来室が増え、水分不足、睡眠不足になっている生徒も多いようです。みなさんの体調はどうですか？自分の体をもう一度見直して、【早寝・早起き・朝ごはん】で健康に過ごしましょう。

●夏バテ、熱中症に効く食べ物●

季節の野菜をしっかり食べることで、人間の体はたくさんの力、免疫力をつけて健康を保つそうです。野菜には捨てる箇所がなく、ピーマンの種はミネラルをたくさん含んでいて、スイカの白いへたの部分にも栄養が含まれています。他にも発酵食品(ヨーグルト、納豆、チーズ、味噌汁等)を1日1回は食べる事で外から入ってくるいろいろな菌にも打ち勝つ強い体になります。そして、朝ごはんは脳の働きを活発にします。これらの食べ物には、みなさんの体や心、頭にいいことがたくさんあります。

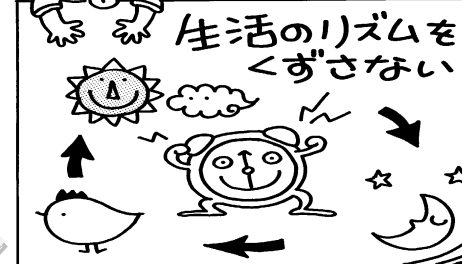
免疫力UP!

その中でもおすすめ・・・★★ 牛乳 ★★ 熱中症を防いでくれる強い味方!

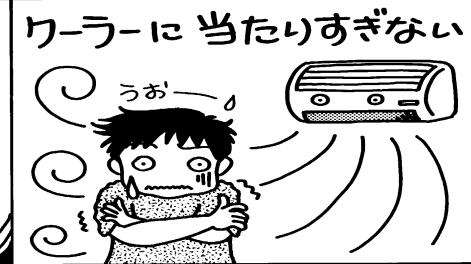
牛乳には、カルシウムだけではなく、たんぱく質、脂質、糖質の3大栄養素を含み、ミネラルも豊富で水分補給には最高の飲み物です。給食の牛乳が、みなさんを熱中症から助けてくれます。牛乳を飲んで、体温調節の鍵となる血液量を増やすことがポイントです。給食の牛乳、飲んでいない人もいますね。飲めない人もいますが、そうでない人は残さずしっかり飲みましょう。

熱中症を予防しよう

暑い夏を乗り切るために自分ができることをしよう



生活のリズムをくずさない



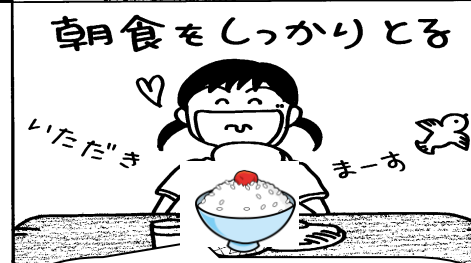
クーラーに当たりすぎない



きちんと水分補給
スポーツドリンクも!



色の濃い野菜を食べる



朝食をしっかり取る



たんぱく質を大切に取る

トマト、ピーマン、カボチャ等に含まれるビタミンCは暑さに強い体を作ります。

ごはんは、パンよりも腹持ちがよく、脳にエレルギーを与え、神経を安定させます。

タンパク質は夏バテ予防になります。疲れた体を元気にします。

お風呂・・・夏は『シャワーだけ入浴』の人が多いようですが、それでは体の疲れがとれません。少しぬるめのお湯に、しっかりつかる事によって、疲れもとれて**免疫力もUP**しますよ。

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日



体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。



体調

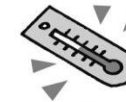
- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

環境

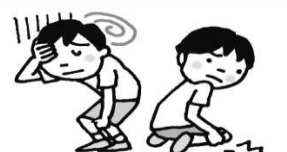
- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い



炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

さらに症状が進むと...

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりなないときは、救急車を!!

では、こんな場合は？

気温の変化に体がついていけない・・・



水分補給は、のどが
かわ
渴いてからでいい？



衣服の色や形は、
関係ない？



涼しくても 熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高なくても発生するのが特徴です。



のどが渴いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渴く前に水分補給をするのが大切です。



黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。