

保健だより

2017 年 7 月

安城学園高等学校 保健室

STOP 熱バテ！暑さに負けない生活術

明日から夏休み、夏季補習で勉強に頑張る人、部活で身体を鍛える人、学園祭準備に打ち込む人、夏休みの計画は出来ていますか？

いろいろな事にチャレンジするにも暑さに負けない“健康生活術”身につけましょう。

1. キホンは『3食』＋栄養バランス

夏場、人の体はエネルギーの消費が多くなる一方で

暑さで食欲がなくなってしまう悪循環に陥ることがあります。

効率的なエネルギー摂取と疲労回復にビタミンB1たっぷりの食物は欠かせません。

ビタミンB1たっぷり食材・・・特に豚肉に多く含まれており、夏野菜と組み合わせた

レシピがお勧めです。他にもうなぎのかば焼き、

豆腐やゴマ、枝豆などにも多く含まれています。



2. こまめな水分補給：外での活動はもちろん、部屋の中でも気をつけよう

汗をかいたら水分補給を忘れずに。運動後はスポーツドリンクがおすすめです。

糖分の多いジュースや消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。

3. “食中毒”に注意

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にすることが原因で、

湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、

熱が出ることもあります。

血便やひどい腹痛、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。



4. 夜中までの携帯電話（LINEやSNS）は、体調を崩すもと

チョットぐらい大丈夫！遅くまで電話やLINE、SNSに夢中になって・・・

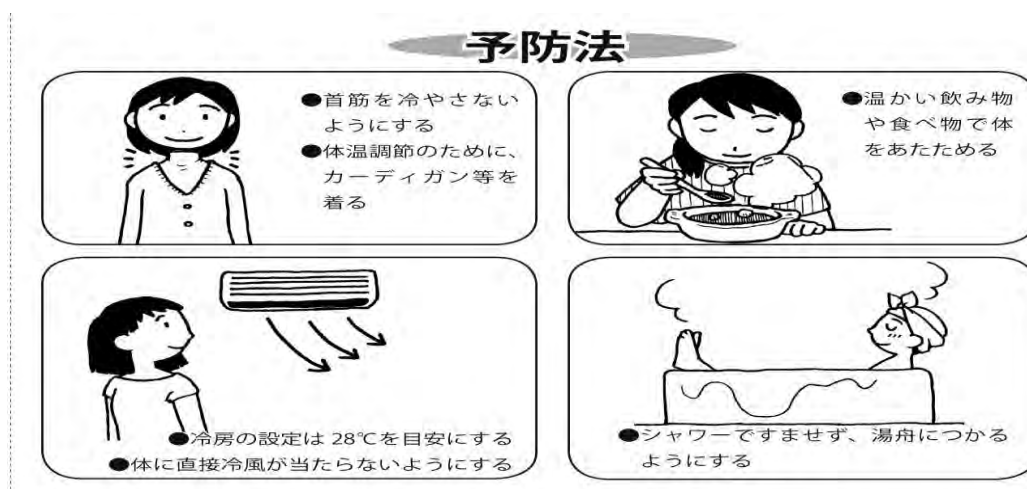
補習中に寝てしまったり、クラブ中に倒れたり体調を崩す人が多くいます。

しっかりと睡眠時間も確保した生活を心がけましょう。

5. 「冷房病」について

正式な医学用語ではなく、冷房で体を冷やすことで起こる様々な症状を総称したものです。私たちの体には、暑さ、寒さに対応して体温を一定に保つ働きが備わっています。この働きをコントロールしているのが自律神経です。

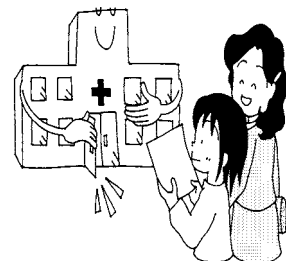
ところが、冷房で体が冷えすぎたり、冷房のきいた屋内と炎天下の屋外を頻繁に出入りしたりしていると、自律神経が混乱して、うまく働かなくなってしまう。これによって起こるのが、手足の冷え、頭痛、だるさ、肩こり、腹痛、便秘、下痢、肌荒れといった冷房病の諸症状です。



～お知らせ～

☆ 4月の健康診断、6月の健康相談（該当者のみ）の結果、精密検査や再検査が必要だと言われた人は病院を受診しましたか？ まだ病院を受診していない人は、早期発見、早期治療のためにも夏休みを利用して受診することをお勧めします。なお、病院を受診した結果報告書は、出校日や2学期の始業式に担任の先生まで提出をしてください。

☆ 授業中、クラブでケガをした時に“スポーツ振興センター”手続きをしている生徒の皆さん！
夏季休暇中も病院へ通院していると思います。
休み明けの手続きも忘れずに行ってください。



元気で楽しい夏休みを過ごしてください。