

ほけんだより 8月

長崎県立波佐見高等学校 保健室
平成28年8月9日 発行

楽しい夏休みを過ごしていますか？

夏休みもあっという間に半分が終わってしまいました。みなさんは夏休みを満喫できていますか？

そろそろ宿題も心配になってきているかもしれませんが、残り2週間、勉強も部活も遊びもバッチリ！！充実した夏休みになるように、夏カゼなど体調管理には十分気をつけましょう。体調不良には早めの対処が重要です。



夏バテの原因をチェック！

- 夏バテといわれる症状は
- からだの疲れ…だるい、疲れがとれない
 - 胃腸の疲れ……食欲がない
 - 神経の疲れ……やる気が起きない

- 1 エアコンの効いた部屋で過ごすことが多い
- 2 冷たいものばかり食べている
- 3 朝までずっとエアコンをつけて寝ている
- 3・4 ぐっすり眠れない
- 4 お風呂はシャワーですませる



1
汗をかかないと体温調節機能が働きにくくなります。外で適度からだを動かそう！

2
冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを低下させます。飲み物は常温のものを。野菜や卵のスープは夏バテ予防に効果的。

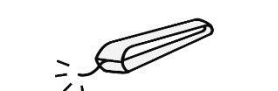
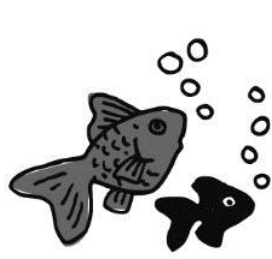
4
ぬるめのお風呂にゆっくりつくと血行がよくなって疲れがとれます。リラックス効果もあるので、ぐっすり眠れて夏バテ知らずに！



3
室内と室外の温度差が5℃以上だと自律神経が乱れ、夏バテの原因に。一晩中エアコンをつけて寝るとからだに負担がかかります。28℃くらいに設定して、タイマーをセットしよう！

クラゲにさされたときは

- ① 水の中で痛みを感じたときは、あわてずに水から出る
- ② 触手などがついていいるときは、ピンセットや毛ぬきでとる
- ③ 海水でよく洗う（冷やしてもよい）
- ④ 市販の軟膏を塗ってもよいが、できるだけ病院に行く



これはダメ！

- ・砂などでこする
- ・真水で洗う（浸透圧によって毒素が体に回りやすい）
- ・触手を素手でさわる

ショックに注意！
毒性の強いクラゲにさされたときや過去にさされたことがある人は気をつけて





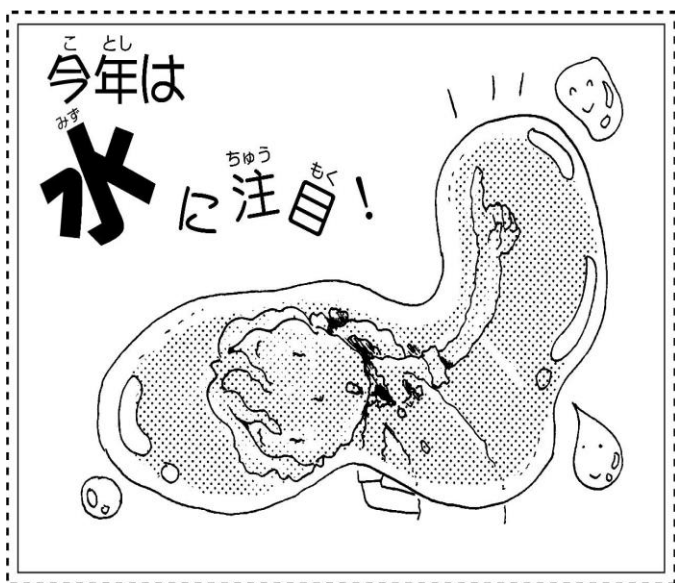
夏休み中に 治療を済ませよう

健康診断の結果を配付していますが、みなさん受診・治療は済みましたか？

夏休みが終わると体育祭に文化祭・・・毎日の授業や部活もあるので、なかなか病院に行けないと思います。面倒だとは思いますが、夏休みのうちにササッと治療を終わらせてしまいましょう！

自覚症状がないから・・・という人もいますが、病気と同様、自覚症状が出てからでは、治療に余計な時間とお金がかかります！

早め早めの対応を、今からしておくことが肝心です！！



1

暑い日は、みなさんはたくさんの汗をかきますね。たくさん汗をかいた時には、いつもより

多く水分をとる必要があります。

しかし、冷たいのみものや甘いのみものを多くとるのは、夏バテの原因になるので要注意。冷たいのみものは暑さで弱った胃腸に負担をかけ、食欲不振になりやすく、甘いのみものは糖分によって空腹を感じなくなるので、食事による栄養を摂取できなくなってしまうのです。



2

水分不足にならないためには、意識的に水をおむ習慣をつけておくのがおすすめです。

1日およそ1.8~2.0リットルを目標にしましょう。

とくに朝起きた時と寝る前、

入浴後は、水分が不足しているので、多めに水分を補給するよう心がけましょう。

夏バテをしないから作り

のためには、水分補給の量やタイミングも大切です。



3

水分補給のときに、水だけを大量に飲むと、血液の塩分が薄れてしまい、疲れを感じやす

くなってしまいます。

汗のなかには塩分も含まれているため、水分補給のときには塩分も一緒にとったほうが、からだのためにはいいのです。



最近では「炭酸水」「アルカリイオン水」「水素水」など、様々な「水」が注目されましたが、普通の水道水で十分との見解も聞かれています。一番大切なのは、継続すること。理想は、常温の水を少量ずつ摂ることです。高いお水を買う必要はありません！！健康にも美容にもいいので、ぜひ続けるようにしましょうね。

始業式に、元気に日焼けしたみなさんに会えるのを楽しみにしています！よい夏休みを！！