



ほけんだより

万葉中学校 R3.7.2

夏休みが約2週間後と近づいてきました。それとともに、猛暑もすぐそこまで迫ってきています。みなさんは、暑さに負けず、夏を乗り切るための体の準備はできていますか？暑さに負けず、充実した夏を過ごせるよう、体調管理をしっかりとしていきます。

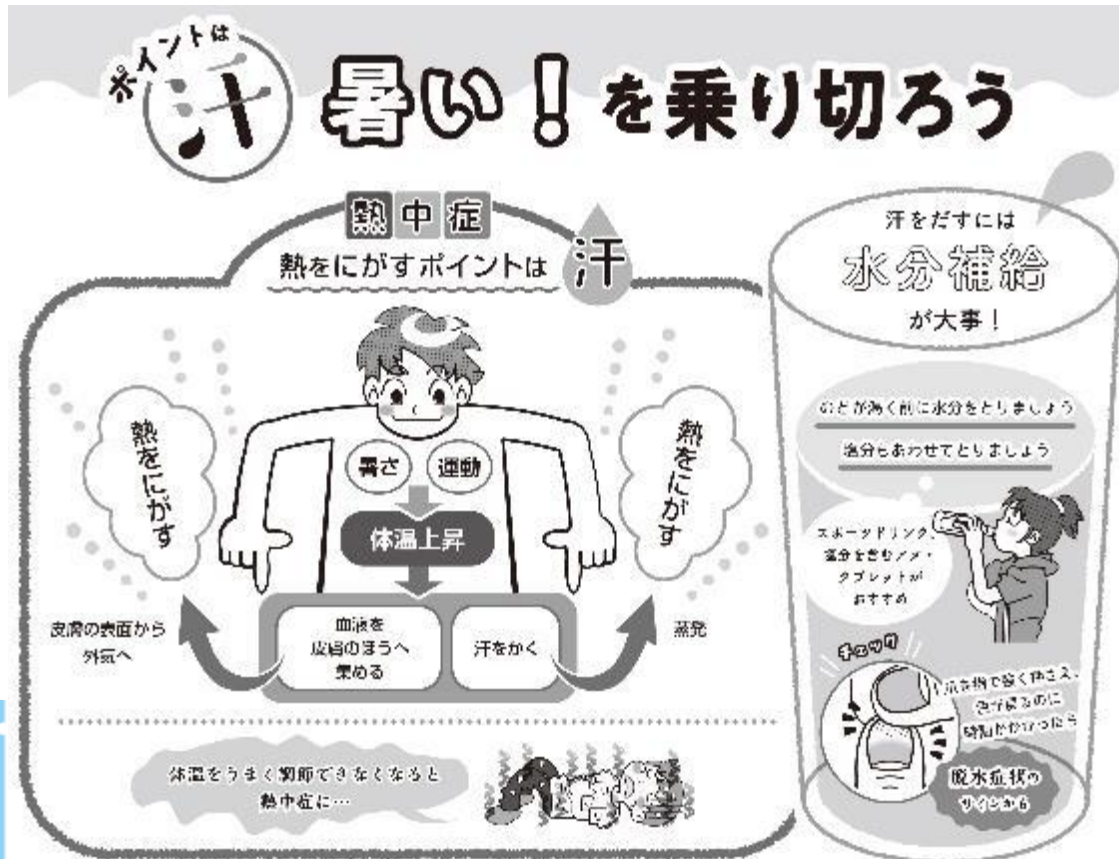
夏は、“〇〇”不足に注意！

水分不足

夏は大量に汗をかくので、体の水分が足りなくなります。こまめに水分補給をして、熱中症を予防しましょう。

＜水分補給上手になるために＞

- ・運動を始める前には、水分補給を必ずする。
- ・激しい運動をする時には、30分に1回は水分補給をする。



睡眠不足

夜になっても気温が下がらず、寝苦しい日は睡眠不足にならないように注意が必要です。

★お風呂で温まってから寝る

人は体温が下がるときに眠くなります。暑い日でも湯船につかって、温まってから寝ると、体温の低下とともに寝つきやすくなります。



★エアコンを使うときは…

一晩中つけっぱなしは、健康的にも電気代的にもよくありません。タイマーを活用しましょう。また、扇風機を併用すると、冷たい風が室内に行きわたって快適です。



★寝具の工夫

ふとんは干して湿気を取りましょう。また、麻など吸湿性・発散性のよい素材や、肌への接触面が少なく通気性のよいワッフル生地がおすすめです。ひんやりした触り心地のシーツ等を試してみるのもいいですね。

栄養不足

夏バテにならないために、この4つの栄養素をしっかりとれるように心がけましょう。

夏に消費しやすい**たんぱく質**

肉や魚、豆、たまご、乳製品など



疲れにくくする**ビタミンB1**

豚肉、ウナギなど



ビタミンB1の吸収をよくする**アリシン**

たまねぎ、にんにく、ニラ、ねぎなど

気温差で失われやすい**ビタミンC**

赤ピーマン、キウイ、レモンなど



暑い夏でも、体は「冷え」ています



！こんな人は注意！

- ☑ ずっとクーラーの効いた部屋にいる
- ☑ 冷たいものばかり食べている
- ☑ お風呂はシャワーですませる

- クーラーの効いた部屋では1枚羽織る
- あたたかい飲み物や食材を選ぶ
- 湯船につかる など

体が冷えると、めまい、頭痛、疲れやすくなるなど不調の原因になることも。



体をあたためる工夫をしましょう