

保健だより 7月号 旭中 保健室

1学期も残り一か月を切りました。もうすぐ夏休みですね。保健室にはじめじめとしているせいもあって来室者が増えています。1学期もあと少しです。悔いが残らないよう、最後まで全力を尽くしましょう。

熱中症を防ごう！

梅雨明け直後、晴れて暑い日が続くと起きやすいのが熱中症です。熱中症は熱に中（あたる）という意味で、暑熱環境によって起こる体の不調の総称です。体温が上昇して体内に熱がこもってしまい、熱けいれん・熱疲労（頭痛やめまい、吐き気や脱力）・熱射病（異常な体温の上昇と意識障害）などが起こります。特に急に気温が上がった日、湿度の高い日は注意が必要です。

予防策は…？

- ①朝食をしっかり食べてくる。みそ汁や野菜スープで塩分補給。
- ②塩分補給も意識して水分をこまめに補給。
- ③できるだけ薄着にし、外では帽子をかぶる。
- ④暑さに体を慣らす。急に激しい運動をしない。
- ⑤肥満傾向の人、体力の低い人は特に注意する。

睡眠不足・夜更かしは体力が下がり、熱中症につながる。

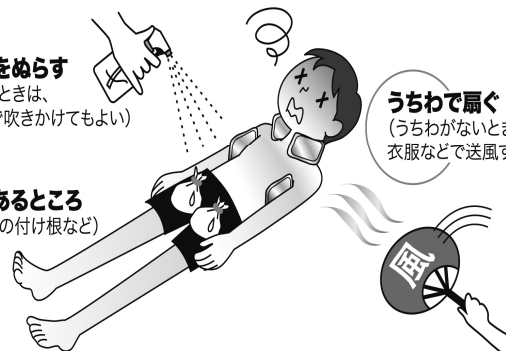
熱中症の対応 体を冷やす際のポイントは？

「無理をしない。」というのも、熱中症予防の基本。

霧吹きて体をぬらす
(霧吹きがないときは、口に水を含んで吹きかけてもよい)

太い血管があるところ
(首・脇の下・足の付け根など)を冷やす

うちわで扇ぐ
(うちわがないときは、衣服などで送風する)



中総体までラストスパート！

中総体まで残りわずかとなりました。日頃の練習の成果を全て出し切るために、本番当日の食事の内容にも気を配ることが大切です。

本番当日の朝食のポイント

◆すぐに体や脳のエネルギー源になる糖質（炭水化物）をとろう！

消化のよい「うどん・おかゆ・食パン」などがぴったり！！

→緊張していると胃腸がうまく働かないことがあるためです。



◆本番開始時間の3時間くらい前に食事をとろう！

→ 胃に食べ物がつまっていると、思うように動くことができません。また、食後は消化のために、血液が胃に集中するので脳に酸素がまわらなくなり、眠くなったり、ボーッとしたりすることがあります。

◎ポイント

①おかずになるものは小さく切る、煮る。→消化を助ける工夫をする。

②油ものは避ける。

③食物繊維の多いものは避ける。

→ 普段の食事では積極的にとりたい栄養素。緊張で胃腸の働きがよい場合にはおなかにガスがたまったり、ゴロゴロしたりすることがあります。



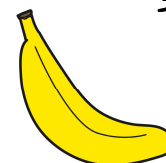
◆食欲がわかないときには？

人によって緊張して食欲がまったくわかないということもあります。ストレスを感じると胃腸の働きが悪くなるので、無理に食べても胃腸に負担をかけることになります。また、食べないと、体も脳もエネルギー不足になり、実力を発揮できません。

そんなときにおすすめなのは…

バナナ→糖質が豊富

→すぐにエネルギーになる糖質と長持ちする糖質が含まれています。



日焼け

どうして日焼けするの？

- ①地球に届く太陽光線のうち、紫外線が降りそそぐ。
- ②体を守るために、肌の表面にメラニン色素ができる。
- ③一時的に肌が赤くなったり、色素が沈着して黒くなったりする。



「SPF」や「PA」って何か知っていますか？

日焼け止めに表示された「SPF50」や「PA++」って何のことか知っていますか？

SPFUVB（表皮に作用し、赤くなる日焼けを起こす紫外線）の防止効果を数値で表したもの。

→SPF30なら、肌が赤くなるまでの時間を30倍に延ばせるという意味。

PAUVA（肌の奥まで到達し、シワやたるみなどの原因になる紫外線）の防止効果の程度を「+」の数で表している。

それぞれ数値や数が増えるほど防止効果が高いのですが、その分、肌への負担も大きくなります。行動や目的に合わせて、日焼け止めを使い分けることが大切です。



暑い！ついゴクゴクと…

夏の冷たい飲み物として、口当たりのよい炭酸入りジュースやスポーツドリンクの人气が高いです。ただ、これらの飲みすぎには「ペットボトル症候群」という大きな落とし穴があります。糖分が多く含まれている飲み物を大量にとることで血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状が現れます。また、喉の渇きもみられるため、さらに飲んで重症化するという悪循環に陥ることもあります。

普段飲むものは水やお茶など、糖分が含まれていないものを選びましょう。ただし、激しい運動時などは汗で塩分も大量に失われるため、スポーツドリンクが有効です。

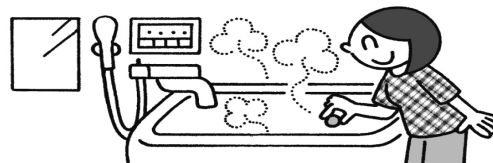


夏こそお風呂

夏本番になる前に心がけておきたいのが、夏の暑さに耐えやすい体になっておくことで、その有効な手段がお風呂です。

お風呂に入り体内が温まり、汗がでることで汗腺の働きが活発になり、汗をかきやすい体になって、暑い夏も元気にすごせます。また、熱中症予防にも効果があります。ぬるめの38~40℃のお風呂に長めに入るのがお薦めです。じっくり湯船につかって汗をかくことで、汗腺の働きが活発になるのです。血行をよくする効果のある入浴剤などを使うのもお薦めです。

なお、夏のお風呂ではかなり汗をかくので、お風呂の前後に、こまめに水分をとるようにしましょう。



自分の発育に関心をもっている人は多いと思います。保健室でも身長を測りにくる人がたくさんいます。

平均値を載せましたが、成長は一人一人違うので、この平均値は目安にしてください。

個人懇談のときに健康手帳を返します。お家の人に押印してもらって、学校に提出してください。

身長・体重・座高の平均

学年		男子			女子		
		身長(cm)	体重(kg)	座高(cm)	身長(cm)	体重(kg)	座高(cm)
1年	本校	151.4	42.2	80.9	151.3	43.0	81.8
	愛知県	152.2	43.7	81.1	151.5	42.9	82.1
	全国	152.3	43.8	81.2	151.9	43.6	82.1
2年	本校	158.1	47.3	84.0	154.7	46.1	83.6
	愛知県	159.5	48.5	84.8	154.6	46.8	83.7
	全国	159.6	49.0	84.9	155.0	47.1	83.9
3年	本校	164.3	50.5	87.3	156.2	49.0	84.9
	愛知県	164.7	53.6	87.9	156.3	49.7	85.0
	全国	165.1	54.2	88.1	156.6	49.9	84.9

(愛知県・全国の平均は23年度のデータ)