

保健はより1歩

2017. 7
東和中学校

保健目標

夏の健康管理に注意しよう



7月の和名は「文月」。七夕に願い事を短冊に書く、という風習が由来ではないとも言われています。本来、短冊に書く内容は「織姫のように機織りが上手になりたい」といった、神様への願い事というよりも決意表明だったようです。夏休みは自由に使える時間が増えますね。新しい挑戦だったり、勉強や部活、何か「これだけはがんばる！」という決意表明をして臨むと、有意義な夏休みになるかも。

熱中症はなぜおこる？

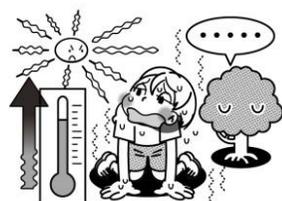
熱中症をおこす3×4の要因は

ふだん私たちのからだは体温が上がっても、汗を出したり、皮ふから熱を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかなくて、からだの中に熱がたまっていくのが、「熱中症」です。



環境

- ☆気温が高い
- ☆湿度が高い
- ☆風が弱い
- ☆急に暑くなった



からだ

- ☆下痢や発熱で脱水状態
- ☆睡眠不足などで体調不良
- ☆肥満傾向
- ☆栄養状態が悪い



行動

- ☆激しい運動
- ☆慣れない運動
- ☆長時間の運動
- ☆水分補給をしない



“こんな要因があるときは無理をせず、休養をとりましょう”

“こまめな水分補給を心がけましょう”

夏こそ、お風呂！

夏なのに冷える？

冷 たいものばかり食べて、エアコンのきいた部屋にこもっていると、体も内臓も冷えてしまいます。冷えは夏カゼや夏バテのもと。お風呂はシャワーだけですませず、湯船にしっかりつかって温まりましょう。37～39℃くらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめです。鼻がうっすら汗ばむ程度までつかりましょう。夏なら20分程度が目安です。

軽い脱水症状のときは、まだのどが渇いた感じがしません

だから、夏は忘れずに水分補給！

- ・運動を始める前に水分補給。
- ・のどが渇く前に水分補給。
- ・激しい運動をするときには30分に1回の水分補給。
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給。
- ・冷たい飲料で水分補給。

運動時の水分補給のポイントは

