

ほげんだより 7月号



神崎高校 1年

山崎 煌 山田 舞衣
坂田 茉耶

最近暑い日が続きますね！！もうすぐ夏休みです！夏休みの間も気を緩めずに体調管理に気をつけましょう。

◇ 夏バテの原因について



人は汗をかくことで体温を一定に保っています。しかし、現在はエアコンの普及や住んでいる環境の変化により、汗をかく機会が少なくなってきています。汗をかかなくなることは夏バテの原因の一つになります。

また、食生活でも、冷凍や冷蔵技術の向上によりアイスクリームなどが手軽に手に入るようになってきました。冷たいものや糖分の摂りすぎは夏バテに繋がってしまいます。

◇ 夏バテの予防について

暑い夏を乗り切る方法について、いくつかご紹介します。

- ・水分と塩分をこまめに摂る
- ・暑さになれる【冷房器具を使いすぎない】
- ・日焼け対策を行う【帽子、タオル、日焼け止めなど】
- ・しっかり睡眠をとる
- ・炎天下を10分歩くと、100グラムの汗をかくと言われています。

水分をあまりとらない人もいますが、積極的な水分補給は最も重

要です。

～ 水分補給のポイント！！ ～

体が一度に吸収できる水分は200～250mlと言われています。特に運動中など、大量に水分が失われている時に「いっき飲み」をしても、必要な水分は補われていません。喉が渇いてからだと、ついつい「いっき飲み」をしてしまいがちです。なので、喉が渇く前にこまめに水分摂取することが大切です。

グリーンダカラやアクエリアスは、体の疲労を取るクエン酸などの物質が入っているので運動後にお勧めです。それに比べてポカリスエットは人間の体液に近いものが入っているので、運動中にたくさん汗をかいたときに摂取すると良いです。

◇ 夏休み中の過ごし方

- ・早寝、早起きを心がける（夜更かしをしない）
- ・しっかり朝ごはんを食べる
- ・スマホなどの画面を見すぎない
- ・適度な運動をする
- ・バランスのとれた食事をこころがける
- ・計画的に課題を進める



◇ まとめ

夏休み中も規則正しい生活をこころがけましょう。夏休みだからとダラダラと過ごすのは体調を崩す原因となります。健康に気をつけて充実した夏休みを過ごしましょう！！！！