

ほけんだより 7月号



神崎高校 長谷川 柚穂 岩崎 桜咲
前田 黎志 井上 遥生

☆ 夏バテとは

「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などといった夏の暑さによる体調不良の総称です。

☆ 夏バテの原因

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。

☆ 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、100ml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「いき飲み」をしても必要な水分は補われていません。喉が渇く前にこまめに水分補給することが大切です。

スポーツドリンクは、体の疲労をとるクエン酸などの物質が入っているので運動後におすすめです。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。

☆ 熱中症に注意

7月に入り暑い季節になってきました。

頭が痛くなる、吐き気、めまい等の症状が続くと熱中症の危険があります。

☆ 熱中症対策グッズ

- ・手持ち扇風機
- ・ひんやりスプレー
- ・ネッククーラー
- ・通気性の良い服装
- ・塩分チャージ
- ・白い服



☆ まとめ

長い夏休みが始まります。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。健康に気を付けて充実した夏休みを過ごしましょう。

