

# ほけんだより

2019.7 都留一中 保健室

期末テストが終わって、夏休みまであと2週間とちょっとになりました。最近是一年を通じて気象状況がなかなかよめなくなりましたが、つゆがあけるのもまだ先ですね。ですが、夏本番に向けて今から暑さに負けない体づくりが心がけましょう。

## 「えっ!間違ってる?」夏の健康知識

### ～夏にひくから夏カゼ?～

カゼの原因はウイルスです。冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスもあります。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。これらのウイルスに感染しておこるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。

★夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので消化の良いものを食べて、水分補給に心がけましょう。予防は冬と同じ。手洗いうがい、それと十分な睡眠です。

### ～いつもスポーツドリンクで水分補給?～

「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給しているよ」という人は要注意! 運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめです。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。けれど飲み過ぎると塩分や糖分のとり過ぎになるのでご注意ください!!

★ふだんの水分補給は、水かお茶が最適です。お茶は、カフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。

## 暑熱順化のすすめ

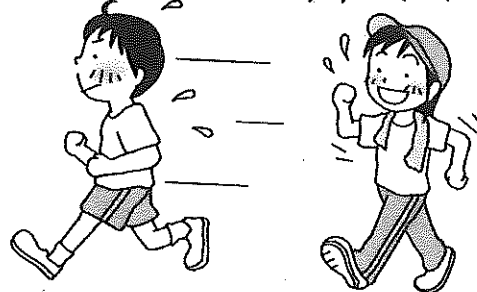
ポイントは汗をかくこと

暑熱順化とは体が暑さに慣れることです。暑熱順化すると低い体温でも汗をかきやすくなり、汗の量は増えます。さらに皮膚の血流も増加し、熱が逃げやすくなり体温の上昇を防ぎます。

### 夏バテや体のダルさを防ぐことができます。

ランニング

ウォーキング



家事お手伝い



シャワーだけじゃダメ!!

湯船にしっかりつかり、からだをしんまで温め汗を出す!



汗をかいたら水分補給もしっかりしてください!!

★汗腺で作られる汗は毛穴から出る前に塩分が血液中に再吸収されます。暑熱順化するとこの塩分の再吸収がさらに高まるので、汗に含まれる塩分が少なくなり、脱水になりにくくなります。

## 作ってみようスポドリ。

市販のスポーツドリンクは糖分やカロリーが心配。毎日となるとお金もかかる... そんな人には手作りスポドリがおすすめ!



水 1リットル  
塩 小さじ半分  
砂糖 2はちみつ 大さじ4  
100%果汁 大さじ2

手作りだからお好みで調節ができます!

## 考えよう、ネット・リスク。

- プロフ・ゲーム・コミュニケーションサイト
- ひぼう・中傷・ネットいじめ
- 架空請求
- 有害・出会い系サイト
- なりすまし
- チェーンメール

ルール・マナーを守って安全に利用しよう

