

# ほけんだより 7月

平成29年度  
徳島県立脇町高等学校

あっという間に1学期も終わりを迎え、いよいよ夏休みですね。補習、部活動などで忙しい人も多いと思います。しかし夏休みは気が緩み、生活習慣が乱れやすい時期です。2学期は脇高祭、2年生は修学旅行と、行事も控えています。生活リズムを崩さず、夏休みを過ごしてください♪



に注意!

熱中症にはナトリウム入りスポーツ飲料

## スポーツドリンクの効果的な飲み方

- ・暑い中ではのどが渇く前に飲む
- ・運動するときは運動前、運動中、運動後に飲む
- ・汗をかいたときは飲む量を制限しない
- ・暑さに弱い人はナトリウムを多めにとる

運動後に一気に飲み干しても、水分補給になりません。そのため、「こまめ」な水分補給が大切。15～20分に1回程度飲むのが効果的。

## 経口補水液って?

経口補水液は「飲む点滴」と言われるように、体液と同じ濃度なので吸収率がよく、スポーツドリンクに比べて糖分が少なく塩分が多いのが特徴。飲むタイミングは、下痢や嘔吐、発熱、激しい発汗、水分不足で脱水症状になりやすくなっているときや、脱水症状になってしまったときに飲むのがおすすめ。日常生活のときや脱水症状を引き起こしていないときに飲むのはよくありません。

## 夏バテの原因をチェック!

夏バテの主な症状として「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。高温多湿の環境の中で、体温を一定に保とうと自律神経がフル稼働することで疲弊し、自律神経の乱れを引き起こす事が原因と考えられます。

### 「睡眠」のポイントは?

→「眠りの質」を上げる工夫をしましょう!  
寝室内を快適に保つために、温度は28度、湿度は50～60%を目安に、エアコンや扇風機を活用し、1～2時間でスイッチが切れるようにタイマー設定し、一晩中かけ続けなくても重要です。扇風機は風が直接からだに当たらないように工夫してください。竹・麻など通気性の良い天然素材や、ひんやりと感じる素材で作られた寝具もおすすめです。



## 夏は意外に「冷える」

**からだの外**

夏のエアコン  
外の気温との差は5℃以内に  
この差が大きいと、体温を調節する自律神経に負担がかかります

扇風機を壁にむけると  
こちよい気流がつかれる

適温は、28℃くらい

冷気が直接  
あたらないよう、  
風を上向きに

寝るときは  
タイマーを

**からだの中**

冷たい飲み物、  
アイスを  
食べすぎない

冷えを改善する  
ビタミンEを含む  
のは、カボチャ、  
アボカド、ウナギ、  
ナッツ類

ナス、きゅうり、  
トマト、レタスな  
どの夏野菜は  
からだを冷やすの  
で、なるべく火を  
通して食べる

シャワーで  
済ませずに、  
お風呂にゆっくり  
つかる



## ★制汗剤の上手な使い方★

「汗＝くさい」と思っていませんか？実は、汗そのものにはほとんどニオイはなく、そのまま放置された汗が、酸化したり細菌に分解されてニオイを発します。さらに、汗の量が多くなると汗を分解する細菌が増殖しやすい環境になるため、ニオイが発生します。



**使用する際のポイント**・・・スプレーを使用する際は、最初にぬれタオルなどで拭き取って使うのが正解。また多量に使うと、皮膚を弱酸性に保ちニオイの原因菌をブロックしてくれる、皮膚の常在菌まで減らしてしまい、かえってニオイを強くすることもあります。神経質な使いすぎには注意を。

## ★「すっぱいもの」の夏の効果★



### ①夏バテを予防

すっぱいものに含まれるクエン酸は、疲れの元になる乳酸をどんどん消化して、炭水化物をエネルギーに変えてくれます。

### ②汗のニオイを減らす

乳酸はアンモニアと結びついて汗のニオイの元になります。クエン酸で乳酸を減らせば汗のニオイも少なくなります。

・・・☆酢や梅干しが苦手人は、フルーツ酢などもクエン酸たっぷり！

## 健康力アップ30日作戦にチャレンジ！

数年前から、徳島県内の学校を対象に、「生活習慣改善プロジェクト」の取り組みが始まりました。その一環として、「健康力アップ30日作戦」という取り組みが、県内すべての中学校・高校で実施されます。2・3年生のみなさん、昨年度も実施しましたが、覚えていますか？夏休みを機に、自分自身の生活習慣を見つめ直してみましよう。チャレンジシートに目標を記入し、30日間記録をしてください。そして、その感想も記入してください。提出日は、始業式の8月30日（水）です！担任の先生が集めてくれますので、必ず全員、提出をしてください♪



## 保健室からのお知らせ

三者面談時に、健康診断の結果通知が、担任の先生から配られます。異常や再検査の項目がある人は、夏休み中に、病院を受診してください。受診した場合は、結果の報告書を保健室に提出してください。



災害共済給付金の書類が、揃っていない人がいます。すべて揃わないと、申請できません。用紙が足りないという人は、保健室に取りに来てください。また最近、部活動や体育の授業で怪我をした人も、給付の対象となりますので、用紙を取りに来てください。申請から給付まで、数か月かかります。早め早めの提出をお願いします！！