

# 7月のほけんだよ

夏はそうめんや氷たっぷりのジュース、アイスクリームなどがつつい欲しくなりますね。あまりの暑さに、冷房の効いた部屋でずっと過ごしている人も多いのではないのでしょうか？けれど、この「体を冷やす生活習慣」こそが夏バテの原因のひとつです。元気に夏を過ごすために、食事や冷房の使い方等を見直してみませんか？



## ★冷水機の使用を再開する予定です★

先日から、体育館横にある（更衣室前です）2台の冷水機を、たびたび放水中。コロナ対策で、2年間以上使用していない状態だったと聞き、再開に向けて動いています。

ただ、長い間使用していなかったため、残留塩素が出ていない状況。配管内に溜まっている水を十分に流すことで残留塩素が出ないかなあと、試行錯誤しています（15時間以上放水しました）。

保健室で検査をしたところ、残留塩素は少し手ごたえが☆多皆さんに安心して利用してもらえるように、次は、検査機関で細菌等の検査を実施してもらいます。

安全が確認できたら、またアナウンスさせていただきますね。

ただし、引き続きコロナ感染対策は続けます！

- ① 直飲みは禁止、コップや水筒等に入れて飲むこと
- ② コップ等を友だちと使い回しはしないこと
- ③ 不必要に冷水機をさわらないこと

みんなでこの夏を乗り越えましょう。

## 骨密度・体組成測定を体験しませんか？

今年の文化祭では、保健委員会でクイズや測定を実施します。体組成計は、右足、左足、右腕、左腕、体幹部それぞれの部分の脂肪率や推定筋肉量を測定してくれます。骨密度って、何か知っていますか？

簡単なクイズも用意します。小会議室（保健室横）を、ぜひのぞいてみてくださいね！保健委員が待っています。



## あなたの夏バテリスクはどれくらい？

- エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- ジュースで水分補給しているから熱中症はだいじょうぶ
- 夏は冷たいものしか食べたくない
- お風呂はシャワーでサッと。熱いお湯につかるなんてムリ
- 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

✓ チェックが多いほど夏バテリスクは **大!**

❗ 夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかいたらスポーツドリンクもおススメ。

❗ エアコンで冷えた体を温かい食べものやお風呂で温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げて、早ねで早おき。





い日でも、体は  
**冷え冷え!?**



夏はそうめんや氷たっぷりのジュース、アイスクリームなどがついつい欲しくなりますね。あまりの暑さに、冷房の効いた部屋でずっと過ごしている人も多いのではないのでしょうか。けれど、この「体を冷やす生活習慣」こそが夏バテの原因のひとつ。元気に夏を過ごすために、食事や冷房の使い方を見直しましょう！

### 体の冷えが 夏バテをひき起こす

胃腸などの内臓は、通常、37度ほどに保たれています。しかし、冷たい食べ物・飲み物を摂り過ぎたり、冷房でキンキンに冷えた部屋で長時間過ごしていると、内臓の温度が下がってしまい、さまざまな不調が現れます。



#### 胃腸が冷えると…



#### 全身が冷えると…



## 夏バテ予防のカギは **体あったか生活**

### 食事編

#### 胃腸にやさしい食べ物を摂ろう

まずは胃腸を疲れさせない食事が大切。冷たい食べ物・飲み物を控えるのはもちろん、脂質が少なく、消化によいものを摂りましょう。

#### 脂質が少なく、消化によい食べ物

- うどん ●とうふ ●納豆 ●白身魚
- かぼちゃ ●ほうれん草 ●にんじん
- バナナ ●リンゴ など



#### 体を温める食べ物をプラス!!

体を温める効果のあるものを食事に加えるのもオススメ。また、そうめんなど、冷たい食事の場合は温かい飲み物も用意しましょう。

#### 体を温める効果のある食べ物

- タマネギ ●しょうが ●にんにく
- ネギ ●こしょう ●唐辛子 など



### 冷房編

#### 部屋の温度は28度を目安に

暑い日は冷房の温度を下げたくなりますが、ストップ！ 体が快適と感じる室温は26～28度とされています。また、室内と室外の気温差が激しいと、ストレスにより自律神経が乱れ、胃腸の動きなどにも悪影響を与えます。

室温を26～28度に維持できるように、温度計とエアコンの温度設定をこまめにチェックしましょう。



#### お風呂で温まろう

暑いからといって、湯船に浸がらずシャワーだけはNG。

38度くらいのおぬるめのお湯にゆっくり浸かれれば、体の芯から温まり、全身の血流もよくなります。

