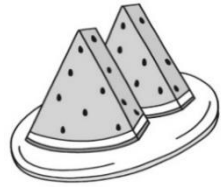


# ほけんだより7がっ

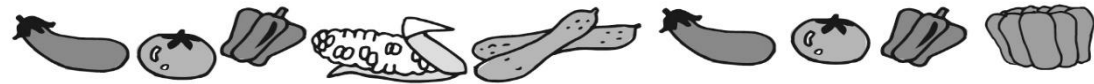


平成28年7月16日 発行  
帝京八王子中学高等学校 保健室

## いよいよ、夏がやってきました(^~^)

明日から、まちにまった夏休み！ですが、きびしい暑さも待ちかまえています。もうすでに「暑くてとけちゃいそう(\*\_\*)」と言っている、そこのあなた！！まだまだ暑さはこれからですよ！熱中症や夏バテなどで身体の調子を崩さないよう、こまめに水分を摂ることを忘れずに、しっかり自己管理をして有意義な夏休みを送ってくださいね♪

また、健康診断の再受診者・欠席者は夏休みに必ず受診し、夏休み明けには受診報告書の提出をお願い致します。



## 夏バテ予防の強いミカタ！夏野菜

もうすぐ梅雨も明け、厳しい暑さが今年もやってきます。水分補給、食事・運動・睡眠の生活リズムの維持など、猛暑を元気に過ごすポイントはいくつもありますが、早くも「ちょっと夏バテぎみ」という人におススメは『夏野菜』です。



夏野菜は、発汗時に失われやすい水分やカリウムを豊富に含んでいたり、体内にこもった熱をクールダウンする働きがあったり…

夏に欠かせない栄養素や働きをしっかりとおさえることができるのです。

きゅうり、トマト、ピーマン、ゴーヤ、ナス、トウモロコシ、かぼちゃなど。生のままはもちろん、サラダや漬け物、軽くゆでる・炒めるなど、シンプルな食べ方で素材の味を楽しんでみてください。



## あなどれない虫さされ



あせもや日焼けなど、何かと皮膚に関する健康トラブルが多いこの時季。しっかりとした対策が必須ですが、なかでもここ最近、要注意なものとしてあげられるのが『虫さされ』です。



昨年から今年にかけては「デング熱」や「ジカ熱」といった感染症流行のニュースがありましたね。これらはいずれも蚊が媒介するとされています。

とくに山歩きやキャンプなど、自然が多い場所に出かける際には長袖・長ズボン、帽子、首にタオルを巻くなどの虫さされ対策をしましょう。また、虫よけスプレーや携帯型の蚊取り線香も有効です。



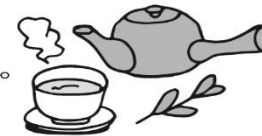
もしさされてしまったら、幹部をむやみに触ったり、掻いたりしないことも大切です。症状が強いときは水道の流水で洗って冷やし、医療機関で受診しましょう。

## 効果的な水分補給に「何を」飲みますか？



### 水・お茶

普段の水分補給にオススメです。冷やしたものは飲みすぎに注意。



### スポーツドリンク

運動などで大量に汗をかいたら、塩分も補給を。



### 経口補水液

脱水症状の治療で使われます。医師の指示があった際に。



### 清涼飲料水

糖分のとりすぎは肥満や「ペットボトル症候群」につながることもあるので控えめに。



### 炭酸飲料



満腹感が出やすく、補給水分量が確保できないことがあります。

### アルコール飲料

未成年者の飲酒は法律違反。絶対に手を出さないで！

