

ほけんだより7月

気象庁は「高温に関する早期天気情報」で、7月2日頃から日本全体で、この時期では10年に一度程度しか起きないような非常に高い気温が予想されると伝えてあります。ほけんだより6月号では熱中症の予防について伝えましたが、再度内容を振り返り、体調管理を万全にしましょう。 広島市立沼田高等学校 保健室



食事で夏バテ予防



暑くて蒸し暑い日が続いていますが、「だるい」「疲れやすい」など、夏バテの症状が出てはいませんか？食欲がないからと食事を抜いてしまうと、栄養不足でさらに疲れやすくなってしまいます。水分補給はもちろん、夏バテ対策に効果的な栄養素を含む食べ物を意識して取り、夏を乗り切りましょう。

ビタミンB1

疲労を回復！

糖質をエネルギーに変えたり、疲労物質の乳酸を分解する働きがあります。

- ★ビタミンB1を多く含む食材
・・・豚肉、うなぎ、玄米など



ビタミンC

ストレス軽減！

ストレスに対抗する副腎皮質ホルモンの合成に必要な成分です。肌トラブル防止、抗酸化作用などの効果も！

- ★ビタミンCを多く含む食材
・・・キウイ、パプリカ、ブロッコリーなど



タンパク質

身体をつくる！

筋肉や血液のもとになり、不足すると体力低下につながります。必須アミノ酸をバランスよく含む、良質なタンパク質がおすすめです。

- ★良質なタンパク質を多く含む食材
・・・肉(鶏ささみ・豚ヒシ)、魚(マグロ・鮭)、豆、卵など



食欲がわかない時は、カレー粉・唐辛子などの香辛料や、しそ・しょうが・にんにくなどの香味野菜を使うと効果的！

夏休み中の生活について

いよいよ夏休みが近づいてきました！解放感で一杯だと思いますが、自己管理も忘れず、元気に安全に過ごしましょう。充実した夏休みにしてくださいね。

生活リズムを崩さない



体調を崩さず暑い夏を楽しむために、学校がある時と同じ時間に起き、睡眠時間もしっかり確保しましょう。

清涼飲料水はほとほとに



清涼飲料水を大量に飲むと急激な血糖値の上昇で倦怠感などの症状が起きることがあります。普段の水分補給は水やお茶がおすすめです。

冷房は適度に



冷房のかけすぎや長時間使用で体調不良になることも。温度は28℃前後、外気温との差は5℃以内に。

熱中症対策忘れずに



部活時や外出時、紫外線対策やこまめな水分補給などを忘れずに。しんどい時は無理をしないようにしましょう。

トラブルに注意



酒、たばこ、薬物など、誘惑に流されない！



深夜の外出は危険。夜道で一人にならない。

雷に注意



雷が鳴り始めたら、建物の中・自動車の中に避難(木の下や軒先は危険)。避難が難しい場合は、傘を閉じ、しゃがんで姿勢を低くし、かかとを地面から浮かせる。