保健だより 7月

令和5年
7月4日
新川高校
保健室

いよいよ暑さも本格的になってきましたね。夏に注してほしい健康管理方法をお伝えします。

夏の甘いユウワク？？ 清涼飲料水

夏の冷たい飲み物として清涼飲料水の人気が高いですが、飲み過ぎると落とし穴が。糖分が多く含まれる飲み物を大量にとると、血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状が起きます。（ペットボトル症候群）普段よく飲むものは水やお茶などを選び、清涼飲料水は控えめに。なお、激しい運動時などは汗で塩分も大量に失われるため、スポーツドリンクが有効になります。もちろん熱中症の時も!!

清涼飲料水と似ているお酒もあるので注意しよう

こまめに水分補給しましょう。いっきに飲んでも効果的な水分補給はできません

運動する前から水分・塩分補給しよう。激しい運動で１時間に２Ｌもの汗をかくことがあります。

運動中は、３０分に１回は水分補給しよう。

冷たい アイスクリーム頭痛 痛い

アイスクリームやかき氷がいっそうおいしく感じられる季節。体調をくずさないよう、食べすぎには注意したいですね。ところで、こうした冷たいものを一気に食べると、頭がキーンと痛くなることがあります。この現象は「アイスクリーム頭痛」という正式な名前がつけられています。

急にたべることで脳に誤った情報が伝わる。

頭の中の血管で一時的軽い炎症が起こる

２つの原因があるといわれています。ただし、痛みは続かず、長くても５分くらいで治まります。痛くならないようにゆっくりと味わって食べるほうがいいですね。

出先で急変？！ 天気予報で危機回避

夏になり出かける機会が増える時季ですが、厳しい暑さだけでなく、急な大雨や突風、落雷、竜巻などが発生することもあります。思わぬ災害、ケガや事故の元にもなり得る自然の猛威。事前に防ぐことはできませんが、少しでも情報を知っておけば『備え』ができ、危険を避ける・被害を抑えることにつながります。

とくに出かける予定があるときは、事前に天気予報をチェックしておくことをおすすめします。

あなどれない 虫刺され

皮膚に関する健康トラブルが何かと多いこの時季あせもや日焼けなど、しっかりとした対策が必要ですが、なかでも要注意なものとしてあげられるのが「虫ささされ」です。

蚊が媒介するとされている「デング熱」や「ジカ熱」といった感染症が以前に流行したことを覚えている人もいるかもしれません。虫ささされ対策の第一は当然、されなようにすることです。とくに自然が豊かな環境、すなわち虫が多い場所に出かける際にはしっかりとした対策をしましょう。

いい汗をかこう！いい汗の特徴は？

- 汗の粒はちいさめ
- 濃さはうすめ
- サラサラで蒸発しやすい
- 雑菌が繁殖しにくくにおいが少ない

いい汗は蒸発しやすいため体温が効果的に下げられ、熱中症になりにくくなります。いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。軽い運動、入浴など適度な暑さでこまめに汗をかいていると、体内で塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上し、いい汗になっていきます。

保健室からお知らせ

１学期が終わろうとしています。みなさんどんな１学期だったでしょうか？充実していたならうれしいです。

- □ 健康診断の治療カードを配布しました。もらった人は早めに治療してください。
- □ スクールカウンセラーと面談を希望される方は保健室か担任の先生に相談してください。
- □ 保護者会期間に７月 20 日はスクールカウンセラーの丸田先生が来校されます。面談希望者は保健室か担任の先生に相談してください。