

ほけんだより 7月

令和5年7月20日
川口市立高等学校
定時制保健室

水分補給しっかり！熱中症に気を付けて！！

7月に入り、真夏の暑い日々が続いていますが、元気に過ごしていますか。

日差しが強く、30℃を超える毎日です。暑さによる体調変化には要注意！水分をしっかりとり、いい汗をかき、暑さに負けない身体をつくらう。

熱中症 こんな症状に注意

めまい、立ちくらみ、頭痛、けいれん、
集中力・記憶力の低下、意識消失、
食欲低下、ムカムカする、腹痛、便秘、下痢、
嘔吐
筋肉痛、しびれ、麻痺、こむら返り、

熱中症対策

- 十分な睡眠をとる
- 栄養バランスの良い食事をとる
- こまめに水分・塩分補給をする
- 直射日光をさける
- 帽子をかぶる
- 風通しの良い服を着る
- 体を暑さに慣らしておく



1学期の健康診断で、異常があり、治療の勧めをもらった人はこの機会にぜひ病院に行き、治療をしましょう。異常がなかった人も健康のことで心配なことがある人は、病院で診てもらいましょう。2学期、健康で元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

水分補給のポイント

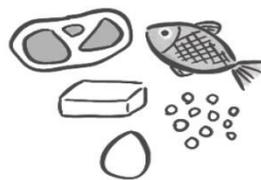
- のどが渇く前に飲む
- 運動中もこまめに飲む
- 朝起きたとき・寝る前に飲む

タンパク質 ビタミンをとろう

夏は、そうめんなど「炭水化物」ばかりの食事になりがち。不足しがちな栄養素を積極的にとりましょう。

タンパク質

肉（鶏ササミ、豚ヒレ肉 など）
魚（マグロ、カツオ など）
大豆（豆腐、納豆、豆乳 など）
卵



ビタミンB1

うなぎ
豚肉
卵



ビタミンB2

レバー
牛乳
納豆



ビタミンC

キウイフルーツ
赤ピーマン
ブロッコリー



夏バテ^{なつ}予^よ防^{ぼう}のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。
生活習慣を見直して、夏バテしない体をつくりましょう。

睡眠^{すい みん}をしっかり取る



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。
質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。
エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事^{えい よう}をとる



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。
タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

軽い運動^{かろ うん どう}で汗^{あせ}を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。
日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

