

7月 保健便り



令和2年7月1日
大阪産業大学附属高等学校 保健室

学校が再開し、はや1か月が過ぎました。
新しいクラスでの学校生活には慣れましたか。クラスメートと過ごす
時間も増え、会話が盛り上がることも多いかと思います。けれど、
そんな時こそ正しいマスク着用の意味を思い出してください。
大切な人を守ることに繋がります。

暑い暑い毎日が続く、マスクが苦しく感じる時があるかもしれませんが、
人が密集しているところや、人との距離を十分確保できないときは着用が
必要になります。しかし周囲との距離が確保できる場合や一人で過ごすとき、
運動時など状況に応じて、マスクを外すことが可能なきともあります。
マスク着用による熱中症も心配な時期です。自分の体調と向き合い
その場に適した行動ができるようにしましょう。そして、生活リズムを整え
この夏を有意義に過ごしましょう。



上手に水分補給

ポイント
は?

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが
渴いた」とは感じません。でも、汗とともに
体内の水分はどんどん失われていきます。

だから... ちよつとずつ しまめに

水分補給が大切!

大人の場合、1日に約2.5リットルもの水分を失っています。
特に夏は、汗をかく分、こまめに水分をとる必要があります。
「のどがかわいたな」と思ったときは、体の中の水分が足り
なくなっている状態です。のどの渇きを感じる前に、水分を
とりましょう。また、運動で汗をたくさんかいたときには、
塩分などのミネラルをとることも必要です。そんなときは、
ミネラルを含んだスポーツドリンクを飲むと良いでしょう。
ただし、スポーツドリンクを日常的習慣として飲むことは、
平常時の体には塩分や糖분을多くとりすぎることになるので、
常時飲む必要はありません。

※ 水分補給だけではなく、塩分・水分がとれる食事も大切です
朝・昼・晩、バランスの良い食事をしっかりとりましょう

◆清涼飲料水の飲みすぎに注意

：熱中症予防のための水分補給！だからと清涼飲料水ばかり飲んでいると...

①砂糖の取りすぎになる！

→冷たいと甘さを感じにくいです。
実は砂糖がたくさん含まれて
います。

②糖を分解してエネルギーを作るために

ビタミンB1をたくさん消費してしまう！
→ビタミンB1が足りなくなると、集中力が
なくなったり、手足がしびれたりします。

③虫歯の原因になる！

→ミュータンス菌が砂糖をエサ
にして作る酸により、虫歯に
なりやすくなります。

◆汗と肌着の役割について

・汗の役割

体は、汗を蒸発させることで、熱を体の外に逃がします。
そうすることで、体温を一定に保つようにしています。
汗をかくことは熱中症の予防になります。

・肌着の役割

汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保ちます。
汗を蒸発させやすくするので、体温を一定に保つ効果
があります。

◆虫に刺されたときには

- ・刺されたところに虫の毛や針が残っているときは、
毛抜きやガムテープなどでとります。
- ・毒が出せそうなときは、刺されたところのまわりを指で
つまんで出します。
- ・石けんで丁寧に洗って、水道水でしっかりと流します。
その際、強くこすりすぎないようにしましょう
- ・もしも腫れやかゆみがあるときは、氷などで冷やします。
- ・かゆいからと患部をかいてしまうことで、細菌に感染する
ことがあるので気をつけましょう。

知ってる? アイスクリム頭痛

寒いアイスクリ
ムやかき氷を食べ
て、頭がキーン!

そんな経験はありませんか? これ
には「アイスクリム頭痛」という
医学的な病名がついているのです。

いくつか説がありますが、冷たさ
を痛みと間違えて脳が感じるために
起こると考えられています。ゆっく
り食べると予防できるそうですよ。

でも、毎日冷たいものばかり食べ
ていると、体の中が冷えるために
要注意! 胃腸の機能が弱まって、
うまく栄養を吸収できなくなってい
まいます。

夏バテにつな
がることもあるので、
冷たいものはほ
どに。

NO...



暑い夏でも、体は「冷え」ています

! こんな人は注意!

- ☑ ずっとクーラーの効いた
部屋にいる
- ☑ 冷たいものばかり食べている
- ☑ お風呂はシャワーですませる

○クーラーの効いた部屋では1枚
羽織る

○あたたかい飲み物や食材を選ぶ
○湯船につかる など

体が冷えると、めまい、頭痛、
疲れやすくなるなど不調の原
因になることも。



体をあたためる
工夫をしましょう