

ほけんたより 7月

令和6年7月19日
種子島高校 保健室



夏休みが 始まります

先日ようやく梅雨が明け、みなさんが待ち望んでいた夏がやってきました。明日からは夏休み……。長い夏休みに入ると、ついつい夜更かしをしたくなってしまいますが、早寝・早起きや食事をきちんと摂るなど規則正しい生活を心がけ、夏休みを元気に過ごしましょう。

WBGTってなに？

① 熱中症の危険度を示す数値を、暑さ指数（WBGT）と言います。WBGTは、気温や湿度、輻射熱（日差しや建物、地面などから受ける熱）などで決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気をつけましょう。

暑さ指数 (WBGT)	活動の目安	注意事項
(31以上) 危険	すべての活動で熱中症がおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する
(28以上31未満) 嚴重警戒	掃除などの活動でもおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息を取る
(25以上28未満) 警戒	激しい運動などでおこる危険性	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も
(25未満) 注意		

※日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022) 参照

(健 2024年8月号より)



ネバネバ食材で夏を元気に

- ◎ 納豆 ◎ オクラ ◎ 山芋
- ◎ なめこ ◎ モズク ◎ モロヘイヤ

これらの食材の共通点は…そう、ネバネバしていること。

ネバネバが苦手でありあまり食べない人もいるかもしれませんが、実はこのネバネバは水溶性食物繊維と呼ばれる大切な栄養素。

ネバネバした見た目の通り、胃や腸の粘膜を保護してくれたり、便を柔らかくして出やすくしてくれます。また、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境も整えてくれます。

夏は冷たい食べ物・飲み物で胃腸が弱りがち。また、汗で体の水分が失われて便秘にもなりやすくなります。

ぜひネバネバ食材を取り入れて、夏を元気に過ごしてください。

(健 2024年7月号より)

定期健康診断結果について

1学期に行われた定期健康診断結果を配付しました。まず、今の自分の健康状態を把握しましょう。検診結果で異常のなかった人は、これまでの生活習慣を維持してください。また、治療等が必要な人は、夏休み期間を利用して、早めに医療機関を受診しましょう。受診をした人は、夏休み明けに、受診報告書を保健室へ提出してください。



熱中症予防のカギは生活習慣にあり！

○ 熱中症と生活習慣の関係

私たちの身体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36～37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動をすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調整する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調整機能が弱まり、外で少し体を動かすだけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。

熱中症の症状

- ★大量の汗
- ★こむら返り
- ★めまい
- ★嘔吐
- ★頭痛
- ★意識障害 など



こんな生活していませんか？

- 夜更かしが多く睡眠不足
 - 生活リズムが乱れている
 - そうめんや冷たい物やあっさりしたものを食べる人が多い。
 - 朝ご飯を食べないことがある
 - 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
 - お風呂はシャワーだけで済ませている
 - のどが渇いてから水分補給をしている。
- ★ チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です。

熱中症を予防する生活習慣

睡眠をしっかりとする

睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。

★疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。



入浴や軽い運動で汗を流す

冷房の効いた部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくいきません。

★お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内で出来る軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。



栄養バランスの良い食事をする

そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。

★米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事。

肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB₁も豊富です。



のどが渇く前に水分補給をする

喉が渇いている時は必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量がへってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。

★30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を

