ほけんだより７月

令和３年７月
鴨島支援学校
保　健　室

梅雨が明けたらいよいよ夏本番！７月は１年の折り返し地点でもあります☺半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね☀

もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できるいい機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね⚽

汗なんてかきたくない？！

汗って、なんのためにかくの？

汗は蒸発するときに体の熱を奪ってくれます。どんなに運動しても体温が上がりすぎないのは汗のおかげです。

汗って、１日にどれくらい出るの？

ふだんじっとしていても５００～１，０００ml の汗が出ています。運動すると、さらに量はぐっと増えます。失った分の水分を補給するのが大切。

水分が足りないと汗をかけず熱中症のリスクが高くなります。

汗って、なぜくさいの？

体温調節のために出る汗は９９％が水です。だから出たばかりの汗はくさくありません。でも放っておくと、汗や皮ふの汚れをエサに細菌が増えてくさくなります。こまめにふき取れば汗はくさくないのです。

汗をかいたら、しっかり水分補給

水分補給のベストタイミングとは？

「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより　**水分をたくさんとったほうがいいタイミング**

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後

マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

熱中症にならないために

睡眠を十分にとる

３食バランスよく食べる

帽子をかぶる

こまめに水分補給する

涼しいところでときどき休憩をする

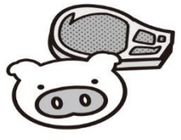
【熱中症になりやすい日】

○気温・湿度が高い　○風がない　○急に暑くなった

☆談話ホールに「今日の熱中症情報」を掲載しています♪気温や暑さ指数などをチェックして、体調管理に活用してくださいね♫

夏にとりたい食品

【疲労を回復させる　ビタミンＢ１】

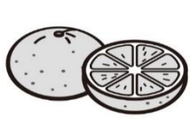


豚肉

うなぎ

【免疫力を高める　ビタミンＣ】

ピーマン



グレープフルーツ

これらの食材に『みそ』をプラスして、さらに栄養満点に！

みそには、必須アミノ酸９種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。また、汗で失った塩分も補給できます。

さらに、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果があります。

これらの食材をうまく取り入れて、暑さに負けない体を作りましょう♫

健康観察表について

朝・夕１日２回の検温を行い、「健康観察表（７月分）」に記録しましょう。

医療機関を受診する際、経過をみることができます。大切に保管してください。

参考）雑誌「健」