



# ほけんだより

2024年7月  
本渡中学校保健室  
文責 坂本

## もうすぐ夏休み

もうすぐ皆さんが楽しみにしている夏休みがスタートします！

夏休みは、宿題、勉強、部活、遊びに大忙しの皆さんだと思いますが、健康診断で心配なところが見つかった人は病院、歯科医で受診・治療を行いましょう。未受診者は早めの受診をお願いします。

最近、雨の日が多くなり、気分が低下している生徒や体調を崩す生徒が多くなっているように思います。また、登校中の自転車での転倒が増えています。雨で滑りやすくなっているため時間に余裕を持って家を出しましょう。



## 7月はいよいよ本格的な夏の始まりです!!



七夕、海開き、花火大会・・・そして夏休み。行事盛りだくさんの月です。

引き続き熱中症対策を忘れないようにしましょう。暑い夏も楽しく、元気に乗り切りましょう!

## 熱中症 が起こるのは炎天下 だけじゃない!

### プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



### お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

### 睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



## 正しい水の飲み方はどっち?



1

のどが渇いた時に  
たくさん飲む



2

時間を決めて  
少しずつ飲む

…正解は **2**。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渇いた!」と思った時にたくさん飲むのは **×**。

体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出してしまいます。

また、のどが渇いている時は体がかなり水分不足の状態。そうなってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう

## ネバネバ食材で夏を元気に!

「納豆・もずく・オクラ・山芋・モロヘイヤ・なめこ」

ネバネバが苦手であり食べない人もいますが、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です。

腸や胃の粘膜を保護してくれたり、便を柔らかくして出しやすくしてくれます。また、腸の善玉菌を増やし腸内環境を整えてくれます。

夏は、冷たい食べ物・飲み物で胃腸が弱りがちです。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。

是非ネバネバを取り入れて、夏を元気に過ごしてくださいね。

