

# ほけんだまり



築館高校 保健室  
No.4 H29.7.3



7月になりました。体調を崩したりしていませんか？考査も終わり一段落・・・と、思いたいところですが、ホッと一息つく間もなく、弁論大会や合唱コンクールなどの行事が控えています。気づかないうちに、心身の疲労が溜まり、体調不良や熱中症、ケガにつながるリスクを高めているかもしれません。体調管理をしっかり行いながら、元気に過ごしましょう！

## ～健康診断が終了しました～

4月～6月にかけて行われた健康診断が終了しました。健康診断の結果、「受診勧告書」を受け取ったみなさん、もう受診は済んでいるでしょうか？既に、受診が済んで、保健室に受診結果を提出している人もいます。「そのうちに行こう」と思っている間に、時間はどんどん過ぎてしまいます。特に、3年生のみなさんはこれから就職や進学に向けた動きが本格的に始まります。いざ本番！という時に、歯が痛くなったり、視力が悪いために試験会場で困ったりなど、といったことがないよう、治療を済ませておきましょう。

★今年度も、健康診断の結果一覧を配布します。面談週間の際に配布しますので、保護者の方と一緒に確認してください。

# 「えっ!間違ってる?」夏の健康知識

## いつもスポーツドリンクで水分補給?

「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給してるよ」という人は要注意! 運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。けれど飲みすぎると塩分や糖分のとり過ぎに。

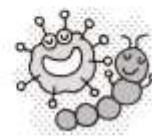
★ふだんの水分補給は、水か、お茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。



## 夏にひくから夏カゼ?

カゼの原因はウイルスですね。冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスも。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。これらのウイルスに感染しておこるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。

★夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じ。うがい・手洗い、十分な睡眠です。



## 夏の冷え性ではありませんか?

- 顔はほてるのに、腰から下は冷える
- 肩こりや頭痛がある
- 手足がむくむ
- 下痢、便秘をしがち

←こんな症状があったら、夏の冷え性かもしれません



### からだの外側からの冷え

エアコンで冷えすぎた部屋と、暑い室外との温度差で、自律神経のバランスは乱れがち。その乱れから血行も悪くなって冷えを感じるようになります。もちろんエアコンの効いた部屋にずっとこもっていても、からだは冷えます。



- 予防と対策**
- ・室内と室外の温度差は5度以内
  - ・お風呂はシャワーですませず、湯ぶねにつかりましょう
  - ・エアコンの効きすぎた部屋では、くつ下や長袖の上着で保温を

### からだの内側からの冷え

つい冷たいものばかり食べていませんか？これがからだの中からの冷えの原因です。



#### 夏野菜

なす・きゅうり・トマト・レタスなど

#### ビタミンEを含む食品

カボチャ・アボカド・うなぎ・ナッツなど

- 予防と対策**
- ・飲みものは常温か、温めて
  - ・夏野菜はからだを冷やすので、なるべく温野菜にして
  - ・ビタミンEを多く含むものは、血行を良くして冷えを改善します

## ちょっと考えてみよう!!



既読がついたのに返事がない。...

でも、それって悪いこと?

### 「既読」は何のため?

自分の言葉が無事に相手に伝わったという安心感を得るためのもの。「すぐに返事をしなきゃダメ!」なんて決まりはありません。



### 違って当たり前



友だちといるときにスマホはいじらない人。食事中やお風呂ではスマホ禁止の人。勉強中は通知をオフにする人。事情も考え方もいろいろ。

☆画面の向こうに想像力を働かせて、楽しくコミュニケーションができると良いですね。