

保健だより

元気に夏を
過ごすために



蒸し蒸しと暑い日が増えました。夏の到来です。長かった1学期も終わりに近づいてきました。新しい仲間と出会った1学期はいかがだったでしょうか。仲間とともに今年の夏休みもいい思い出ができますように。暑さに負けず健康に過ごしましょう。

ここに注意!! 夏のスポーツ・夏の生活

熱中症	日焼け	水の事故
<p>こんなときに注意!!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気温が25℃以上 (30℃以上は、特に注意) ・湿度60%以上 ・風が弱い、風通しが悪い ・睡眠不足 ・練習の初日と最終日 <p>こんな症状に注意!!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・めまい、ふらつき ・吐き気、おう吐 ・38℃以上の発熱 ・意識障害 <p>POINT▶ 熱中症の応急手当て</p> <ol style="list-style-type: none"> ①涼しい場所に移動。 ②頭、首、わきの下、足のつけ根を冷たいぬれタオルなどで冷やす。 ③水分補給をする。 	<p>こんな症状に注意!!</p> <ul style="list-style-type: none"> 皮膚 <ul style="list-style-type: none"> ・赤くなり、ヒリヒリする。 ・水ぶくれができる。 ・充血して痛い。 目 <ul style="list-style-type: none"> ・まぶしさを強く感じる。 ・涙がたくさん出る。 <p>⇒ 冷たいタオルなどでよく冷やす。症状がひどいときは医療機関へ。</p> <p>POINT▶ 日焼け対策</p> <ol style="list-style-type: none"> ①正午前後は、直射日光を避ける。 ②帽子をかぶる。 ③日焼け止めを塗る。 <p>SPF30以上 PA++以上 ウォータープルーフ 紫外線吸収剤不使用</p>	<p>必ず守ってほしいこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「遊泳禁止」の場所に立ち入らない。 ・水の中で悪ふざけをしない。 ・気分が悪くなったらすぐ水から上がる。 ・天気の良いときは、おぼれている人を見つけたり、大声で周囲に知らせ、なるべく複数の人で救助します。 <p>おぼれている人を見つけたり、大声で周囲に知らせ、なるべく複数の人で救助します。</p>
<p>落雷</p> <p>雷の音が近づいてきたら…</p> <ul style="list-style-type: none"> ・低い姿勢になる。 ・木や電柱など、高いものから離れる。 ・バットや傘、釣り竿など、長いものは手放す。 ・近くの建物や窓を閉めた自動車の中に入る。 <p>雷は、あっという間に近づいてきます。音が聞こえてきたら、すぐに避難しましょう。</p>		



このような症状のあるときは…

<p>重症度Ⅰ度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・めまい、立ちくらみがある ・筋肉がつる(痛い) ・汗が拭いても拭いても出る 	<p>スポーツドリンク・食塩水(0.1~0.2%)などを飲ませる。</p>
<p>重症度Ⅱ度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・頭がガンガンする(頭痛) ・吐き気がする・吐く ・からだのだるい(倦怠感) 	<p>足を高くして休ませ、水分・塩分を摂らせる。</p> <p>自分で水分・塩分が摂れなければすぐに病院へ</p>
<p>重症度Ⅲ度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・意識がない ・いれんがおこる ・呼びかけに対する返事がおかしい ・真っ直ぐに歩けない ・体温が高い 	<p>水や水で冷やす</p> <p>すぐに救急隊を要請</p>



熱中症対策のための正しい水分補給

熱中症予防の
盲点



- 甘いジュースや清涼飲料水ばかり飲んでいる
糖分の摂り過ぎで血糖値が上がり、ペットボトル症候群になることも。また、空腹が感じにくくなり、夏に体力が落ちる原因にもなります。
- のどが渴いた時、大きなペットボトルを一気飲みする
一度に大量の水分をとると、胃の働きが低下し、体調を崩しがちです。一度に飲む量はコップ1杯(150~200cc)程度におさえること。
- 冷蔵庫で飲み水を冷やしている
冷たい方がおいしいから、と冷やしている人も多いようですが、冷やしすぎると胃の働きが悪くなったり、腸を刺激して下痢の原因にもなります。5~15度程度が腸で吸収しやすい温度なので、冷やし過ぎには注意!
- スポーツに夢中になり、水分補給を忘れてしまう
体重の2%の水分を失うと、軽い脱水状態になります。戸外で大量の汗をかいたのに、水分を補給しないのは危険。汗と一緒にナトリウムも失うため、少量の塩分も補給するようにします。



暑さに負けない食べ物図鑑

<p>COOLな WATER系</p> <p>水分たっぷり、からだを冷やす働きがあります。</p>	<p>すいか</p> <p>水分、カロテン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・約90%が水分で、水分補給にぴったり。利尿作用も。 ・赤い色素のカロテンは、体内でビタミンAと同じ働きをします。 	<p>なす</p> <p>水分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・からだを冷やす作用があります。 <p>焼きなすや油炒め、漬け物など、食べ方のバリエーションも豊富!!</p>	<p>きゅうり</p> <p>水分、ビタミンC</p> <ul style="list-style-type: none"> ・からだを冷やす作用があります。 <p>酢を加えて調理すると、ビタミンCを壊さずに摂取することができます。</p>
<p>トマト</p> <p>ビタミンA、C</p> <ul style="list-style-type: none"> ・紫外線への抵抗力を高めます。 ・水分も豊富で、低カロリー。 <p>パスタやサラダに添えて、たっぷり食べて!!</p>	<p>ピーマン</p> <p>ビタミンA、C</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビタミンCがたっぷり(100gあたり76mg)。 ・紫外線への抵抗力を高めます。 <p>油といっしょに調理すると、吸収率アップ!!</p>	<p>ゴーヤ</p> <p>ビタミンC、食物せんい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴーヤのビタミンCは、加熱しても壊れにくいので、ロスなくとれます。 <p>加熱すると、苦みがやわらぎます。</p>	<p>POWERFULな VITAMIN系</p> <p>ビタミン類は、暑さと戦うからだに必須の栄養素です。</p> <p>★紫外線から守る</p> <p>ビタミンA: 粘膜や皮ふを強くする。</p> <p>ビタミンC: メラニン色素の沈着を防ぐ。</p> <p>★疲労を防ぐ</p> <p>ビタミンB₁、B₂: 糖質をエネルギーに変える。疲労物質の蓄積を防ぐ。</p>
<p>豚肉</p> <p>ビタミンB₁、B₂</p> <p>たんぱく質</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のビタミンB₁は、牛肉や鶏肉の5~10倍。 <p>ニンニクやネギ、ニラといっしょに食べると吸収率アップ!!</p>	<p>うなぎ</p> <p>ビタミンA、B₁、B₂、E</p> <p>鉄、カルシウム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・蒲焼き1/2尾分で、1日に必要なビタミンAがとれます。 <p>今年の土用の丑の日は、7月21日と8月2日の2回</p>	<p>とうもろこし</p> <p>ビタミンB₁、B₂</p> <p>食物せんい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・粒の表皮に食物せんいが、白い部分にビタミンB群が含まれています。 	<p>さんしょう</p> <p>サンショオール(辛みの成分): 胃腸を温め、消化を助けます</p> <p>シトロネラール(香りの成分): 防腐、防虫の作用があります。</p>
<p>AROMAな HERB系</p> <p>香りの成分に防腐作用や胃腸の働きを助ける働きがあります。</p>	<p>みょうが</p> <p>α-ピネン(香りの成分): 発汗をうながし、体温を下げる働きがあります。</p> <p>冷たいめん類を食べるときには、みょうがや大葉をたっぷり添えて、栄養アップ!!</p>	<p>大葉(青じそ)</p> <p>ビタミンA、C、カロテン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・紫外線から皮ふを守ります。 <p>ペリラルアルデヒド(香りの成分): 防腐作用と、食欲増進効果。</p>	