# ほけんだより7月

令和５年７月
男木小・中学校
保健室

水泳学習による疲れや、気温の変化による体調不良を感じたりしている人も多いのではないでしょうか。７月を乗り切れば夏休みです。熱中症対策をしっかりして、元気に夏休みを迎えられるよう、頑張りましょう。

## ７月の保健目標　熱中症を予防しよう！

ジメジメ・ムシムシとした日が続いていますが、こんな暑くて湿度が高いときに起こりやすいのが熱中症です。７月は６月以上に暑くなります。熱中症になりやすい環境・状態を知って日頃から熱中症を予防しましょう。

### 熱中症になりやすい環境

**★気温や湿度が高く、風がないとき**
体温を保つためにたくさん汗を出そうとして、体への負担が大きくなります。

**★急に暑くなったとき**
**★日差しや照り返しが強いとき**
**★暑くて風通しの悪い部屋にいるとき**

熱中症は外にいるときだけでなく、室内にいるときも注意が必要です。

### 熱中症になりやすい状態

**★寝不足のとき**
寝不足では疲れがとれません。

**★朝ごはんを食べていないとき**
寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分が補給できません。

**★下痢や発熱があるとき**
脱水症状を起こしやすくなります。発熱時の運動はさらに体温が上昇し危険です。

**基本は無理をしないこと！**

## 熱中症予防のための日頃からの心がけ

**規則正しい生活で体調を整える**

**喉が渇く前にこまめに水分をとる**

**運動するときはこまめに休憩をとる**

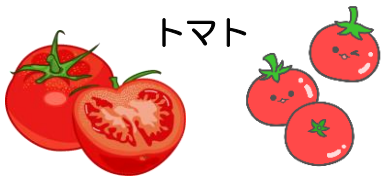
# 夏野菜には体温を下げる効果がある！？

みなさんは、給食以外で野菜をしっかり食べることができていますか？暑い時期に採れる夏野菜の多くはカリウムと水分を豊富に含み、利尿作用に優れているのが特徴で、尿と一緒に体の熱も逃がすため体温を効果的に下げてくれます。夏を元気に過ごすためにも、夏野菜を積極的に食べてみましょう。

### きゅうり

ビタミンＣとカリウムが含まれ、体を冷やしむくみを解消する効果があります。

### トマト



ミネラルも多く栄養豊富。病気の予防や疲労回復、老化防止効果があります。

### なす

全体の93%が水分。食物繊維やカリウムが豊富で便秘解消効果があります。

### ピーマン

ビタミンＣが多く含まれ、疲労回復効果、腸を整える効果があります。

### オクラ

ネバネバの成分には整腸作用や血糖値の上昇を抑える働きがあります。

### スイカ

カリウムやアミノ酸が含まれ、利尿作用と血流促進効果・があります。

# ペットボトルに隠されたワナ！

口を直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を常温で２時間置いていたところ、計測不能なほどバイ菌の数が増えすぎた…という実験結果があります。見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていくのです。

⚠ **開けたら早めに飲み切ろう！**

⚠ **暑い部屋に置きっぱなしにしない！**

また、直接口をつけなくても、一度開けたペットボトルには、空気中をただようバイ菌が入ってしまうので、注意が必要です。