

# 保健☆通信



7月号

2023. 7. 20  
南部中学校 保健室

## ☆☆☆☆ 待ちに待った夏休みですね ☆☆☆☆

いよいよ待ちに待った夏休みです。6月、7月は、心も身体もぐったりと疲れている人が多かったです。この1学期は、みんな本当に頑張りました。

今年の夏休みも、猛暑で暑くなりそうです。しかし、疲れた心と体をゆっくり休めるためにも、この休みにしかできないことを思いっきりやるのもいいと思います。ただし、休み明けのことも考えて、普段の生活リズムはくずさないようにしましょう。また、たまったストレスをうまく発散して、元気に2学期をむかえられるように願っています。

## 夏を元気に過ごすポイント4っ!

### POINT ①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。

### POINT ②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。

### POINT ③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。

### POINT ④お風呂



シャワーだけですまず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。



水分補給をしっかりして、熱中症を予防しよう!!



運動するとき・部活動のとき

## 水分補給のタイミング

1

運動する前に

のんで

ウォーミングアップで体温が上がりすぎるのを防いでくれます

2

渴く前に

のんで

運動中に水分はどんどん失われます。のどが渴く前にこまめに補給して

3

お疲れさまで

のんで

あとは帰るだけ…でも、水分補給を忘れずに



# 体がだるい… それ、クーラー病かもしれません

屋外

血管を拡張させ、体の熱を外に逃がす



室内

血管を収縮させ、体の熱が外に逃げないようにする



暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなることです。冷房は高めの温度に設定しましょう。



体を冷やしすぎると、夏の冷え性になります。特に女子は体を冷やしすぎると月経痛などもひどくなりやすいです。冷房で寒いなど感じたら、薄手のカーディガンなどを羽織るのもよいでしょう。また、暑いからと冷たいものばかり食べるのも、体を冷やしてしまいます。ほどほどにしましょう。ぬるめのお風呂などで体を温めてあげることも大切です。夏を元気に乗り切るために自分でできること探してみましょう。

## クイズ

### 汗っかきは誰?

汗っかきだと思う動物を選ぼう。

①



ヒト

②



ペンギン

③



ウマ

答え ①③ .....

ヒトが汗っかきなのはみんな知ってるよね。実は、ウマも白い泡みたいな汗をかくんだ。汗をかいて体温を下げて、暑い日も元気に過ごすためだね。ペンギンには汗腺（汗が出る穴）がないから、汗をかかないよ。

夏の

漢字クイズ

□に入る漢字は何かな?

塩

潜

筒

辺

「汗っかき」の漢字クイズ。答えは「汗」です。

