

# ほけんだより7月



令和5年7月3日  
高崎商業高校  
保健室 

蒸し暑い梅雨が明けたら、厳しい夏の暑さがやってきます。  
クーラーの効いた室内と屋外との温度差が大きいと体に負担  
がかかります。  
温度差を5℃以内にしておくと体への負担が少ないそうです。



## 夏を健康に過ごそう

## ～6つのポイント～



### POINT 1 起きる時間を決める

「夜ふかし→朝寝坊→1日2食→夜元氣」  
このパターンはなかなか元に戻りません  
そこで、まず早起きをして窓を開け、太  
陽の光をあびましょう。  
体内時計がリセットされ、  
健康な1日がスタート!



### POINT 2 クーラーを上手に使う

冷房の効いた部屋に長時間こもったり、  
涼しい場所と暑い場所を行き来すると  
自立神経のバランスが崩れ、「冷房病」  
(体調不良)になってしまいます。  
部屋と外の温度差はなるべく  
小さくし、冷風が直接体に  
あたらないようにしましょう。



### POINT 3 冷たい物の

#### とりすぎに注意

暑い日は冷たい物がほしくなりますが、  
冷たい物のとりすぎは、胃腸の機能を  
低下させます。そのため、食欲がなくな  
り栄養が不足して夏バテ  
の原因になります。  
冷たい物をとりすぎに注意しましょう。



### POINT 4 バランスのよい食事

- 夏バテ防止にビタミン B1 を含むものを!  
(豚肉・きのこ類など)
- カップ麺やファストフード  
ばかりでなく野菜を食べま  
しょう。



### POINT 5 清涼飲料水の

#### 飲み過ぎ注意

スポーツ飲料や炭酸飲料には砂糖が入っ  
ています。飲み過ぎてしまうと、砂糖の  
摂りすぎになり、体に不調が出るおそれ  
があります。飲み物は水やお茶をメイン  
にしましょう。

肥満

疲労感

食欲不振

むし歯



### POINT 6 夏休みには

#### 病気の治療を

忙しく病院に行けない  
人は、夏休み中に受診  
してください。



## 7月のスクールカウンセラーによるカウンセリング

7月のカウンセリングは7月6日(木)です。

希望される方(生徒・保護者)は担任の先生・水谷先生・養護教諭に  
申し出てください。



## 夏バテに気をつけよう

### 夏バテの症状

- 疲れがとれない
- ねむれない
- ご飯を食べる気になれない



### 夏バテにならないために・・・

- 水やお茶をこまめに飲む
- ぐっすり眠って体を休める
- 軽い運動をして汗をかく
- 栄養バランスの良いご飯を食べる



## 夏をのりきるための食べ物

### ビタミンA

カゼなどの病気にかかりにくくなる

にんじん、ブロッコリー、  
トマト、卵、チーズ など



### ビタミンB1

体を動かす力をつくる

豚肉、エンドウ豆、  
大豆、お米、パン など



### ビタミンC

ストレスを和らげる、貧血予防

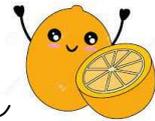
ゴーヤ、キウイ、  
イチゴ など



### クエン酸

疲れをとる

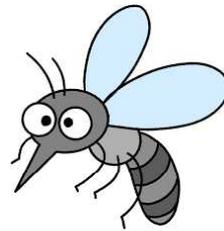
レモン、お酢、梅干し  
など



夏になると蚊にさされます。

蚊にさされ、かゆくてしかたない時私たちはどうすればいいのでしょうか？

- ① 血がでるまでかきむしる。
- ② 近くに虫刺されの薬がないので冷やす。
- ③ 刺されたところに爪で×をつける。



正解は？②の冷やすです。

近くに薬があればいいのですが、ないときは水や保冷剤などで冷やし炎症を抑えましょう。

- ①は傷口からばい菌が入り、「とびひ」という病気になることがあります。
- ③は虫の毒による症状が刺激により悪化してしまいます。

