

ほけんだより 夏休み号



県立篠山鳳鳴高等学校
保健室
令和5年7月19日発行

休み中の生活に気をつけて、健康で楽しい夏休みを過ごそう

「冷え」を防ごう

暑い日はつい冷たい飲み物や食べ物をたくさんとってしまうのですが、お腹が冷えてしまうと胃腸が弱って、腹痛や下痢を起こしやすくなります。



そこで…

お腹の「冷え」を防ぐ工夫

- ① 食事に温かいみそ汁やスープなどを一品加える
- ② 時々常温の飲み物をとる
- ③ 香辛料を加えて体を温める
- ④ そうめんや冷麺を食べるときには、温野菜などの温かい副菜も一緒に食べる



汗なんて、かきたくない?!

「汗って、なんのためにかくの?」

汗は蒸発する時に体の熱を奪ってくれます。どんなに運動しても体温が上がりすぎないのは汗のおかげ。

「汗って、1日にどれくらい出るの?」

普段じっとしていても 500~1,000ml の汗が出ています。運動をすると、さらに量はぐっと増えます。失った分の水分を補給するのが大切。水分が足りないと汗をかけず熱中症のリスクが高くなります。



「汗って、なぜ臭いの?」

体温調節のために出る汗は 99% が水です。だから出たばかりの汗は臭くありません。でも放っておくと、汗や皮ふの汚れをエサに細菌が増えて臭くなります。こまめにふき取れば汗は臭くないのです。



夏のちょい足し

オススメ4つ

カレー味

をプラス ……………

カレーの香辛料は、体にこもった熱を汗で発散させてくれます。また食欲を高めてくれるので、夏バテ予防になります。

しょうが

をプラス ……………

しょうがの香りは食欲を高めてくれます。また胃腸の動きをよくして、消化不良を予防するので、薬味でちょい足しはオススメ



梅干し

をプラス ……………

酸っぱさのもとクエン酸が、疲れの原因になる乳酸を体の外に出してくれます。抗菌作用もあるので食中毒の予防にも。

キムチ

をプラス ……………

キムチに含まれる乳酸菌が腸の環境を整えてくれます。腸が健康だと免疫力も高まり、夏バテ予防もバッチリ!



果物を食べると、のどがかゆい?

花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・喉にイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを花粉—食物アレルギー症候群と呼びます。原因は、花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれているから。花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜などには、こんなものがあります。

シラカバ・ハンノキ…リンゴ、桃、さくらんぼ、大豆、ピーナッツなど

カモガヤ・ブタクサ…メロン、スイカなど

ヨモギ…セロリ、にんじんなど

生で食べるとかゆくても、加熱すれば大丈夫なこともあるようです。



「食物アレルギー診療ガイドライン2020年」より

保健室から

「勇気の出し方、使い方」

SNS、お酒やたばこ、薬物などトラブルに巻き込まれないために、自分の身を自分で守る意識を持つことが大事です。守る方法は「その場から立ち去る」「キッパリと断る」ことです。また、その守る力の助けとなるのが『自分を大切に思う心』です。「自分にはなくても大丈夫!」と胸を張って言える心を育てていってください。良い夏休みを。



夏休みの間に治療を済ませよう

