ほけんだより　7月号

県立篠山鳳鳴高等学校
保　健　室
令和7年7月4日発行

夏本番！**夏バテ**に気をつけよう

食欲がない

頭痛・めまい

体がだるい

こんな症状があれば
夏バテのサイン

夏バテになりやすい人チェック

- □食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- □冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- □冷たいジュースをよく飲む
- □ほとんど運動しない
- □つい夜ふかしをしてしまう
- □お風呂はシャワーだけで済ませる
- □1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている

チェックがたくさんついた人ほど夏バテの危険大！

夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。生活習慣を見直して、夏バテしない体をつくりましょう。

睡眠をしっかりとる

睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を**冷やしすぎない**

屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来した時に自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事をとる

冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口当たりのいい物ばかりだと栄養不足に。タンパク質(肉・魚・卵)やビタミン・ミネラル(野菜・果物)を積極的にとりましょう。

軽い運動で**汗**を流す

涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

ジュースに入っている角砂糖は**17**個！？

のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには**想像以上の砂糖**が入っています。

角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500 ㎖	約**17**個分
スポーツドリンク 500 ㎖	約**10**個分
リンゴジュース(濃縮還元)200 ㎖	約**8**個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。
普段の水分補給は、砂糖が入っていない**水**や**お茶**にしましょう。

『土用の丑』の日は**うなぎ**だけじゃない

「土用」は季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の**直前の約１８日間**のことです。そんな「土用」の丑の日に食べるといいとされているのが「う」がつく食べ物。

・うなぎ

・うどん

・うり（きゅうりやすいかなど）

・梅干し

・牛肉

など

よく知られているうなぎの他にもさまざまな物があります。これらの食べ物は消化吸収や疲労回復、エネルギー補充によいものばかりです。どれも体調を崩しやすい季節の変わり目にぴったりのものなので、食事に取り入れてみてください。

保健室から

「夏に向けてまずは暑熱順化!」

６月は急に暑くなったこともあり、熱中症が心配される日もありました。これから夏が本格的にやってきて、暑さがさらに増して熱中症症状が出やすくなります。夏休みに向けて体を暑さに慣らしていきましょう。