

保健だよりNo. 4

令和4年7月6日

岡山市立芳泉中学校 保健室



暑さも日々増していき、本格的な夏がすぐそこまで来ているようです。夏休みまでもう少し。夏休みには体調管理をしっかりして、2学期によりスタートを切ってほしいと思います。休み中に、これからの過ごし方を考えたり、目標を立て達成に向けて努力してみたりして、充実した夏休みにしてください。

暑い夏を元気に乗り切ろう！

夏は冷たい食べ物や飲み物をついつい食べすぎてしまったり、冷房のきいた部屋ですずっと過ごしたりしている人はいませんか？「過度に体を冷やす生活」は夏バテ、免疫力ダウンの原因のひとつです。夏休み中の過ごし方を見直しましょう。

あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意！

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる

熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足

“シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。

免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。

元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう！



あなたの夏バテリスクはどれくらい？

- エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- ジュースで水分補給しているから熱中症はだいじょうぶ
- 夏は冷たいものしか食べたくない
- お風呂はシャワーでサッと。熱いお湯につかるなんてムリ
- 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

✓ チェックが多いほど夏バテリスクは **大!**

❗ 夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかいたらスポーツドリンクもおススメ。

❗ エアコンで冷えた体を温かい食べものやお風呂で温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げて、早ねで早おき。



チェックしてみよう！
いくつ☑ ついたかな？

3つの「すい」に注目！

これから暑い日が続きます。熱中症を防ぐために、3つの「すい」を意識して暑い夏を過ごそう！



すい「水」分補給はこまめにする

★室内、屋外に関わらずのどが渇きを感じる前に水分をとろう



すい「睡」眠はしっかりとる

★湯船につかると、ぐっすり眠れるよ
★寝る1時間前にはメディアのスイッチをオフ



すい脱「水」に注意する

★汗をたくさんかくと体内の水分や塩分が不足して脱水症状になる
★こまめに、少しずつ水分補給をするのがポイント

スポーツドリンクには要注意！

(参考:和気歯科医院)

子どもたちのむし歯は確実に減っているものの、最近ではむし歯になりにくいはずの下の前歯のむし歯が多く発見されています。原因は、水分補給として乳児の頃からスポーツドリンクを飲んでいることが分かってきました。

スポーツドリンクには、むし歯の原因となる砂糖と果糖が入っており、酸性度もpH3.6~4.6と高いのです。子どもの歯はpH5.7、大人でもpH5.5で歯のエナメル質が溶け出すのでスポーツドリンクを水分補給として絶えず飲んでいる人は、お口の中をむし歯になりやすい環境にしているのです。選び方や飲み方には注意が必要です。



元気に夏を過ごすポイント

- ☑ スポーツドリンクを水代わりに飲まない
- ☑ 熱中症や脱水症状の際には、経口補水液を与える
- ☑ 成分表示をよく調べ、むし歯の原因となる砂糖や果糖入りのものは避ける
- ☑ ふつう程度の運動なら、水やミネラルを含んだ麦茶を補給する
- ☑ 乳児には、寝る前や寝ながらスポーツドリンクを与えない
- ☑ 砂糖や果糖以外に含まれている人工甘味料にも注意する



熱中症・脱水症状の緊急時には、経口補水液

熱中症や脱水症状の際には、スポーツドリンクでは効果が発揮されません。経口補水液は、飲む点滴です。時間をかけて、ゆっくり飲ませましょう。

