

保健だより 7 月

日出学園中学校・高等学校 No.157



太陽の日差しがだんだん強くなってきました。夏も本番を迎えます。新学期に入り 3 ヶ月が経ち、あつという間に夏休みですね。みなさん自分の体調管理はできていますか？暑いからといってエアコンを低い温度設定で強くかけすぎたり、冷たいものばかり食べてしまったり…そのような生活を送っていると夏風邪や夏バテを招いてしまうかもしれません。しっかり食べ、しっかり睡眠をとり、適度に体を動かして、暑さを乗り切る体力をつけて夏を楽しみましょう！！

体調を整えて夏休みを過ごしましょう

夏風邪の主な原因となるのは、いずれも高温多湿を好むエンテロウイルスやアデノウイルスです。エンテロ(腸)、アデノ(アデノイド=のど)という名称が示すように、発熱に加えて腹痛や下痢、のどの痛みなどがみられます。「エアコンでのどが痛い」「寝冷えをして下痢気味」といった不調は、これらのウイルスによるものかもしれません。夏風邪は症状が長引きやすいため、予防法・対処法をしっかりとっておきましょう。

☆基本はやっぱり手洗い・うがい

夏風邪の主な感染経路は経口感染とされています。外出後、食事の前、トイレに行った後などの手洗い・うがいを心がけましょう。また、夏風邪のウイルスは湿って汚れた環境で繁殖しやすいことから、タオルやハンカチの共有・使いまわしを避けることも大切です。



☆十分な睡眠・食事(栄養)を！

猛暑の中での生活に加えて睡眠不足や不規則な食事が続くと疲労がたまり、免疫力が低下します。とりわけ睡眠不足の影響は大きいので、「よく眠れていない」と感じたら意識的に早く寝て、睡眠時間を確保しましょう。また、食事は栄養をバランスよくとることが基本ですが、例えば乳製品(チーズやヨーグルトなど)のたんぱく質には免疫を活性化する成分が多く含まれています。



☆体の冷やしすぎに注意！

エアコンで体が冷えすぎると、免疫力が低下します。温度や風向に注意するほか、長袖や腹巻きなど、衣服でも調節しましょう。

下痢や腹痛、のどの痛み、食欲不振が続くときは、早めに医療機関で受診しましょう。



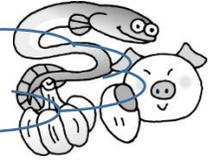
夏にとりたいビタミン

「体がだるくて、食欲がない」

⇒夏バテ予防に…**ビタミンB1**

- ・疲労を回復させる
- ・食欲を増進させる

豚肉、にんにく、玄米、うなぎ
など

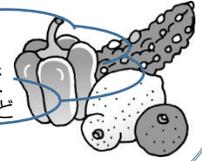


「夏になると毎年風邪をひいてしまう」

⇒夏カゼ予防に…**ビタミンC**

- ・免疫力を高める
- ・疲労を回復させる

赤ピーマン、ゴーヤ、レモン、ゆず
など



夏の冷え性ではありませんか？

「顔はほてるのに、腰から下は冷える」「肩こりや頭痛がある」「手足がむくむ」「下痢、便秘をしがち」こんな症状があったら、夏の冷え性かもしれません。

からだの外側からの冷え

エアコンで冷えすぎた部屋と、暑い室外との温度差で、自律神経のバランスは乱れがち。その乱れから血行も悪くなって冷えを感じるようになります。もちろんエアコンの効いた部屋にずっとこもっていても、からだは冷えます。

予防と対策

- ・室内と室外の**温度差は5度以内**に
- ・お風呂はシャワーですませず、**湯船**につかりましょう
- ・エアコンの効きすぎた部屋では、**靴下や長袖の上着で保温**をしましょう



からだの内側からの冷え

つい冷たいものばかり食べていませんか？これがからだの中からの冷えの原因です。

予防と対策

- ・飲み物は**常温か、温めて**
- ・夏野菜はからだを冷やすので、なるべく**温野菜**にして食べましょう
- ・**ビタミンE**を多く含むものは、血行を良くして冷えを改善します

夏野菜：なす・きゅうり・トマト・レタスなど
ビタミンEを含む食品：カボチャ・アボガド・うなぎ・ナッツなど

平成 29 年度日出学園生徒平均身長・体重

今年度 5/1 に行いました身体測定の結果を掲載しますので、参考にしてください。

	身長(cm)	体重(kg)		身長(cm)	体重(kg)
1 年男子	152.5	46.4	4 年男子	169.9	58.1
女子	152.4	43.1	女子	156.8	51.3
2 年男子	163.0	54.1	5 年男子	170.2	59.3
女子	155.7	49.1	女子	159.0	52.5
3 年男子	168.4	57.3	6 年男子	170.5	61.4
女子	155.6	48.7	女子	158.8	53.1

7月13日に中学2年生はモアレ検診がありますが、4月から続いた健康診断も終わります。検診結果を受け取った人は**夏休み中に病院へ行き、治療や相談を済ませ**るようにしましょう。

裏面もあります