

# 保健だより 7月

笠岡西中学校保健室

R元. 7. 8



今年はこれまでにない遅い梅雨入りとなり、暑さと湿気で体調を崩しやすくなっています。また、教室内の空調も快適である一方、「寒くて調子が悪くなってきた！」という声も聞かれます。贅沢な悩みではありますが、シャツやブラウスの袖の長さや下着の着用などで体温調整ができることが大切です



## 朝ごはんを食べて、体の内側からも水分補給

血液や体液に含まれるナトリウム、クロール(塩素)、カリウム、カルシウム、マグネシウムなど

ごはんのときにお茶などの水分をしっかりと飲んでいますか？ミネラルが豊富な食材を食べていますか？熱中症予防にスポーツドリンク持参などの対策をしてくれている人が増えてきましたが、まずは朝ごはんを見直しましょう！

例

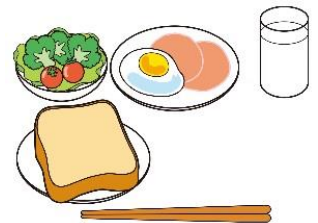
- ・ごはん 280g→約 200ml/470kcal
- ・みそ汁 150g→約 150ml/40kcal
- ・食後のお茶 90g→約 90ml/0kcal

この組み合わせで、水分だけでなく、市販の経口補水液 500ml 分に相当する電解質もとることができるようです。



パン派の人も多いと思います。パンを食べる人は、サラダにドレッシングをかけたり、目玉焼きに塩をつけたり、またチーズを足して食べるとういでしょう。

インスタントのみそ汁、買っておいた惣菜系のパンとカップスープなどであれば、自分でも準備できますね。それでいて熱中症予防という観点では十分なメニューになります。



## 熱中症を疑え！

- ★手足やお腹のけいれん(つる)と筋肉痛が起きる。
- ★からだのだるさ、力が入らない、めまい、吐き気や嘔吐。
- ★脈が速い、顔が青白い、ふらつく、転倒する。
- ★突然座り込む、立ち上がれないなど。
- ★頭痛。

少しでもおかしいと感じたら、早めに近くの人に言いましょう！



.. ::★★ 水筒持参について ★★::..

お茶だけでは汗で流れた塩分を補うことができません。小さな水筒にスポーツドリンクを入れるなどして、お茶とスポーツドリンクの両方を持参することをお勧めします！