

# 7月のほけんだよ

渋谷区立代々木中学校 生活指導部保健担当 NO.5

先日定期健康診断の結果をお配りしました。夏休みは治療開始のチャンスです。まだ未受診の項目がある人はこの機会に病院に行ってみてください。

梅雨が戻ってきたかのような天気が続いていますが、これが終わると暑さの本番がやってきます。熱中症対策を心がけて楽しい夏休みを過ごしてください。

夏休みの間に治療を済ませよう



## 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!



## おしゃれトラブル

意外に長びくって知ってる?

「かわいく見せたい」のは思春期の自然な気持ち。でも「メイクでかわいく」にはこんな害があるのです。

ファンデーションやアイメイク、リップ、マニキュア、ヘアカラー剤には有害な化学物質を含むものも!

みなさんの肌や爪、頭皮はまだ弱くて敏感。化学物質で、プツプツや赤いかぶれ、ただれなどのトラブルも!

子どもの頃から化粧品を使うとアレルギーを発症し、大人になった時にメイクやヘアカラーができないことも!

思春期は肌・髪・爪がツヤツヤに潤う時期。たっぷりの睡眠と栄養バランスのよい食事、まずはそのツヤツヤを守りませんか?



こんな人は

# 熱中症の危険あり!



思い当たることは  
ありませんか?

- 睡眠不足
- 熱がある
- のどが痛い
- カゼをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない



夏休みの部活の前にチェック  
してみましょう。当てはまる場  
合は無理をせず、活動を控える  
ようにしてください。

## 「いっき飲み」で水分補給した気になってない?

**夏** は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？  
体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な  
500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排  
出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われて  
いるときに「いっき飲み」をしても、必要  
な水分は補えていません。熱中症になっ  
てしまう恐れもあります。



### ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだ、ついつい、いっき  
飲みをしたくなります。だから、  
「のどが渴く前」に、こまめに水  
分摂取することが大切です。



暑い日が続くとシャワーでささっと済ませてしまいがちですが、湯船につかる  
ことにはこんな効果が。冷房で意外と体が冷えていることもあります。時間のあ  
る日はゆっくりどうぞ。

## 知っておきたい お風呂の3つの効果

### その1 温熱効果

38～40℃の少しぬるめのお湯  
につかると、副交感神経が働い  
てリラックスさせてくれます。



### その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の  
重さになるので、体を支えている  
関節や筋肉の緊張がほぐれます。



### その3 水圧効果

お風呂の中では、胴回りが3  
～6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押され  
て呼吸が浅くなります。これを補おうとして  
心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行  
がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って…

すごい!