

# ほげんだより

## 牟岐中学校 7月

ジメジメした梅雨が終わると、太陽の季節がやってきます。梅雨明け直後は晴れて暑い日が続くので、熱中症に注意が必要です。少しずつ暑さに慣れていくことも、熱中症予防の大切なポイント。水分補給や体調管理に気をつけながらしっかり運動をして、暑さに負けないからだ作りをしましょう。



### ～清涼飲料水の飲みすぎに注意！～

清涼飲料水とは乳酸菌飲料や乳製品を除いた、アルコールのっていない水・お茶以外の飲み物のことです。



夏になると、汗をかいてのどがかわくため、清涼飲料水をたくさん飲んでいる子がいるかもしれません。しかし、多くの清涼飲料水には、たくさんの砂糖が含まれています。砂糖はとりすぎると、むし歯や肥満になる他、疲れやすくなったり、集中力がなくなったりする原因にもなります。のどがかわいた時は、なるべく砂糖のっていない、ミネラルウォーターなどを飲むようにしましょう。



### ～野菜を上手にとっていますか？～

野菜は、カロリーが低く、腸の働きをよくし、余分なコレステロールの吸収を抑える食物繊維など、体の調子を整えるのに欠かせない成分も豊富です。



また、特に夏が旬の野菜には、からだのはたらきを調整するビタミン、カリウム、鉄などのミネラルがたくさん含まれています。こんなによい野菜ですが、今の子どもたちは野菜の摂取量が少なくなっていると言われています。日ごろから意識して野菜をとるようにしましょう。



夏の強い日差しや、高温多湿の気候は、体に大きな負担がかかります。なかでも心配なのが、熱中症（熱射病・日射病）。正しい知識を身につけて、暑い夏も安全に楽しく過ごせるようにしていきましょう。

### 1. 熱中症にならないために

- ☆ 外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- ☆ 外にでる時間帯、長さを考慮しましょう。
- ☆ 高温の室内や車の中での熱中症が急増しているので注意しましょう。



### 2. 熱中症になってしまったら…

#### ☆涼しい所で休む

- ☆ 涼しく風通しの良い場所に頭を高くして寝る。
- ☆ 衣服のボタンやベルトを外す。

#### ☆体を冷やす

- ☆ 首の後ろに冷たいタオルなどを当てる。
- ☆ 風を送る。



#### ☆水分の補給

- ☆ 少量の塩分の入った水分を補給する。



### これも熱中症のサインです

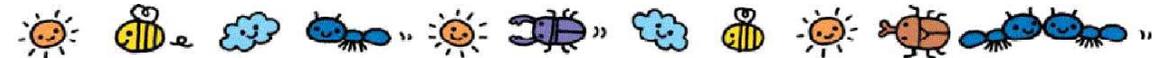
#### ★こむら返り

筋肉の部分的なけいれんです。大量に汗をかくことによって、塩分が不足した状態になると起こります。

#### ★立ちくらみ

暑さによって、脳への血流が、瞬間的に不十分になった状態です。「熱失神」とも言います。

暑い日の部活動の練習や体育の授業中に、こむら返りや立ちくらみが起こったときは、すぐに運動をやめ、涼しいところで休憩をとって、水分・塩分補給をしましょう。



### 紫外線に注意！

#### UVA・・・紫外線A波のこと。

皮膚の表面より奥の真皮まで届き、長時間にわたって影響を及ぼすと考えられています。シワやたるみなど、肌の老化の原因になります。雲やガラスを通り抜けるので、曇りの日や室内でも注意が必要です。

#### UVB・・・紫外線B波のこと。

皮膚の表面の細胞を傷つけたり、炎症を起こしたりします。屋外の強い日差しに多く含まれていますが、ある程度防ぐことができます。

★以前はUVAのみが皮膚がんの原因と考えられていましたが、UVA・UVBともに発がん性があることが確認されたそうです。

## き ね っ ち ゅ う し ょ う 気をつけよう! 熱中症

な っ つ よ ひ ぎ こ う お ん た し つ き こ う か ら だ お お ふ た ん し ん ば い  
夏の強い日差しや、高温多湿の気候は、体に大きな負担がかかります。なかでも心配な  
ね っ ち ゅ う し ょ う ね っ し や び ょ う に つ し や び ょ う た だ ち し き み あ つ な つ あ ん ぜん た の す  
のが、熱中症（熱射病・日射病）。正しい知識を身につけて、暑い夏も安全に楽しく過  
せ る よ う に し て い き ま し ょ う 。

### ね っ ち ゅ う し ょ う 1. 熱中症にならないために

- そ と で か な ら ぼう し  
★ 外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- そ と じ か ん たい な が こ う り よ  
★ 外にでる時間帯、長さを考慮しましょう。
- こ う お ん し つ ない く る ま な か ね っ ち ゅ う し ょ う き ゅ う ぞ う ち ゅ う い  
★ 高温の室内や車の中での熱中症が急増しているので注意しましょう。