



2015年8月3日
河西中学校

みなさん、夏休みを元気に過ごしていますか。夜更かしもほどほどに、朝・昼・夜の3食をきちんと食べていますか。
 ついつい“暑い〜！”と言ってしまふ毎日ですが、エアコンの温度をガンガンに下げたり、冷たい飲み物をガブ飲みするのは夏バテのもとです。エアコンや扇風機を上手に使ってこの暑さを乗り切ってくださいね。



夏は意外に冷える

からだの① 夏のエアコン

外の気温との差は5℃以内にこの差が大きいと、体温を調節する自律神経に負担がかかります

適温は、28℃くらい

扇風機を壁にむけるとここちよい気流がつけれる

冷気が直接あたらないよう、風を上向きに

寝るときはタイマーを

からだの②

冷たい飲み物、アイスを食べすぎない	冷気を改善するビタミンEを含むのは、カボチャ、アボカド、ウナギ、ナッツ類	ナス、きゅうり、トマト、レタスなどの夏野菜はからだを冷やすので、なるべく火を通して食べる	シャワーで済ませずに、お風呂にゆっくりつかる
-------------------	--------------------------------------	--	------------------------

夏バテ 食事ではじょうずに乗り切ろう

① ビタミンB1、ビタミンB2でエネルギーチャージ!

からだに取り入れた栄養は、ビタミンB1、B2がエネルギーに変えてくれます。ビタミンB1、B2が多いのは、豚肉、レバー、枝豆、納豆、とうふ、うなぎ、いわし、ほうろ草、ごま

アリシオンと一緒に食べると吸収がいいよアリシオンが多いのは

② クエン酸で疲労回復!

疲労の原因になる乳酸を、からだの外に出してくれます。クエン酸が多いのは、レモン、グレープフルーツ、梅干、酢

③ 香辛料で食欲up!

食欲がないときに、香辛料や香味野菜が食欲を高めてくれます。

夏休み中に、視力手帳を持って眼科受診した人や歯科治療をした人は、視力手帳や受診結果の回答を保健室まで提出してください。まだ治療を始めていない人は、早めめの受診を!

熱中症かも、と思ったら

こんな症状があったら

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こむらえがり・しびれ
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- からだに触ると熱い

質問をしてみる

- ここはどこ?
- 名前は何?
- いま何をしています?

意識に異常がある

- 応答がおかしい
- 意識がぼんやりしていない

救急車を呼ぶ
待つ間に応急手当を行なう

意識に異常はない

涼しい場所に運んで、**衣服をゆるめてからだを冷やす**

からだを冷やすには

- ・水をかけてうちわなどであおく
- ・氷のうなどで首の両脇・わきの下・足の付け根を冷やす

水分を自分で飲めるか

- 飲めない
- 飲む

水分を補給する

- ・塩分を含んだスポーツドリンクなどがいい
- ・冷たいほうが吸収がよく、熱が早くさめる

症状はよくなりましたか?

- いいえ
- はい

そのまま安静にして、充分休憩をとり、回復したら帰宅しましょう

病院へ