

# 夏ほけんだよ！ 7月

令和6年7月1日  
玉里学園義務教育学校  
保健室



暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲もでなくて、なかなか眠れない、ということはありませんか？

だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏ばてになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいのでできることから生活を整えていきましょう。



## 正しい水の飲み方はどっち？



①  
のどが渇いた時に  
たくさん飲む



②  
時間を決めて  
少しずつ飲む

…正解は②。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渇いた！」と思った時にたくさん飲むのは×。

体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出してしまいます。

また、のどが渇いている時は体がかなり水分不足の状態。そうってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう



## ネバネバ食材で夏を元気に

- ◎納豆 ◎オクラ ◎山芋
- ◎なめこ ◎モズク ◎モロヘイヤ

これらの食材の共通点は…そう、ネバネバしていること。

ネバネバが苦手であり食べない人もいるかもしれませんが、実はこのネバネバは水溶性食物繊維と呼ばれる大切な栄養素。

ネバネバした見た目の通り、胃や腸の粘膜を保護してくれたり、便を柔らかくして出やすくしてくれます。また、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境も整えてくれます。

夏は冷たい食べ物・飲み物で胃腸が弱りがち。また、汗で体の水分が失われて便秘にもなりやすくなります。

ぜひネバネバ食材を取り入れて、夏を元気に過ごしてください。



## 熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

**プールで**  
一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



**睡眠中に**  
眠っている間も呼吸から汗の揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

**お風呂で**  
熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿度がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。朝起きたとき、お風呂の前、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



## おうちの方へ

今年度の健康診断はすべて終わりました。健康診断の結果一覧や受診のお勧めなどを配付しています。治療が必要な場合は、早めにかかりつけ医などへ受診してくださいませようお願いいたします。