

# ほけんだより 7月

令和4年7月20日  
愛媛県立今治西高等学校  
学校保健委員会  
担当:保健室

## 無事、1学期が終わりました(^o^)

新学期が始まってから、毎日の慌ただしい学校生活を頑張ってきた皆さん！ 1学期を無事終えることができましたね(^\_^) お疲れさまでした！ 暑い毎日に早くもバテそうですが、21日からは夏季課外がはじまります。体調管理をしっかりとって、元気に8月を迎えましょう♪

### 「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。



### 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、くっとお腹が押されて呼吸が強くなります。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！

### 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で睡眠不足

「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！



マスク熱中症に注意

### 大麻はダメ、セッターの理由は

Aさん、Bさん、Cさんは大麻の経験者。これまで深く考えることなく、毎日楽しければいいと、大麻を吸って来ました。でも今は――



Aさん どうして私は逮捕されて留置場にいるのだろう。なんて惨めなんだろう…。

Bさん 私が大麻を教えたせいで、彼女と親友は逮捕され、人生を大きく狂わせてしまった。

Cさん 人生がこれからよくなるという転換期にいつも大麻で逮捕された。幸せな人生を自分で壊してしまった…。

最初の1回は「友だちに誘われて」「その場のノリで」「興味半分」で。でもその先で待つのは大きな後悔だけ。

SNSの中にはウソの情報もあります。「大麻が人生を壊す」これが経験者の本当の言葉です。



## 【保健委員からのお知らせ】担当：304HR

皆さん、暑い日が続いていますが、熱中症対策はしていますか？  
今日はクーラー病について説明します。

### 〈仕組み〉

夏は、身体が汗をかいて体温を下げようとするので、寒い部屋にいても血管が収縮せず、「熱」が逃げてしまい、冷えなどのバランスの崩れが、「足腰の冷え」「だるさ」を引き起こします。←これがクーラー病です。

### 〈対策〉

- ① エアコンと上手に付き合う⇒外気温マイナス3～4度
- ② 服装⇒エアコンの冷気がたまりやすい足元を冷やさない工夫を
- ③ 食事⇒エアコンの聴いている部屋では、少し汗ばむくらいの温かい食べ物がおすすめ!!!(^ ^)!

※西校では、室温が28度以上の時にエアコンを付けることができます。

2枚の絵の、7つの違いを探してみましょう！！

