

# 上高☆保健だより

令和5年7月

上浮穴高等学校  
生徒保健委員会  
担当2-2HR

7月には小暑と大暑という季節を表す言葉があります。小暑は暑さがだんだん強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい季節がきたということです。**水分や塩分が足りないときや体調がよくないとき、睡眠不足のときは熱中症になりやすい**です。夏休みに入りましたが、家庭でも生活習慣を整え、水分等の補給も忘れずに過ごしてくださいね。

今月の保健目標

水分は、1日1.2ℓ以上  
とるようにするにゃ♪

夏バテと夏カゼに気を付けて  
適度に経口補水液もとろう！



## 夏にかかせない栄養！「ミネラル」

ナトリウム、カルシウム、鉄分などの栄養をまとめてミネラルと呼びます。ミネラルは様々な体の機能を調節している大切な栄養です。**汗と一緒にミネラルが流れ出やすい暑い時期は、水分と一緒にミネラルも補給**しましょう。

### ●汗に含まれる主なミネラル

ミネラルは筋肉や神経、血液、骨などの役割を正常に保っています。食べ物からミネラルをとり続けることで健康な体でいられます。



<b>ナトリウム</b> 私たちは塩分からナトリウムを摂取していることがほとんどです。汗や涙が口に入るとしょっぱく感じるのはナトリウムが含まれているからです。	<b>マグネシウム</b> カルシウムと一緒に骨や歯を丈夫にするほか、 <u>疲れによる筋肉の痙攣なども予防</u> します。	<b>ミネラルの多い食べ物</b> ●乳製品 カルシウム ●豆類 カルシウム、カリウム、マグネシウム ●海藻類 カルシウム、カリウム ●ほうれん草 カルシウム、マグネシウム
<b>カリウム</b> 塩辛いものの食べすぎなどで、 <u>とり過ぎたナトリウムを、汗や尿で出す役割</u> があります。	<b>カルシウム</b> 骨や歯を作るのに欠かせません。 <u>体の成長にも、ケガの予防や回復にも大きく役立ちます。</u>	

### ●なぜ夏はミネラルが不足しやすいの？

- ① 汗が出る … 汗をかくと、水分もミネラルも不足します。
- ② 水を飲む … 水分の量は戻りますが、ミネラルは不足したままです。  
汗をかく→水分だけ補給するを何度も繰り返していると、どんどん体の中のミネラルが減っていきます！

### ●ミネラルが不足すると…？

ミネラルを調節している体の機能がおかしくなり、熱中症の原因になります。運動をする時は、ミネラルも一緒に補給しましょう。

注意！清涼飲料水は糖分が多いので倦怠感につながります。



普段飲むのは、水かお茶を選び、汗や塩分が大量に失われたときは経口飲料水をとりましょう。



# あなどれない… 虫さされ

皮膚に関する健康トラブルが何かと多いこの時季。あせもや日焼けなど、しっかりとした対策が必須ですが、なかでも要注意なものとしてあげられるのが『虫さされ』です。



蚊が媒介するとされている「デング熱」や「ジカ熱」といった感染症が以前に流行したことを覚えている人もいかもしれません。虫さされ対策の第一は当然、さされないようにすることです。とくに山歩きやキャンプなど自然が豊かな環境、すなわち虫が多い場所に出かける際には、長袖・長ズボン、帽子、首にタオルを巻くなどの対策を。また、虫よけスプレーや携帯型の蚊取り線香も有効です。

もしさされてしまったら、患部をむやみにさわったり、かいたりしないことも大切。症状が強いときは水道の流水で洗って冷やし、早めに皮膚科で受診しましょう。

## 2枚の絵を見くらべて… 7つの違いを探そう！

※ 答えは本館西側階段掲示板



### 保健室より…

健診後、視力や歯科など、受診や再検査の必要な人には「受診用紙」を配付していますが、報告のない人がいます。休みを利用して早めに受診するようにしましょう。

「健康の自己管理」を意識し、夏を元気に過ごしてくださいね！



新学期には、受診結果を教えてください。