

本格的に夏が始まりましたね。暑いので部活中の熱中症や冷房の冷やしすぎには注意しましょう。熱中症にならないために必要なことはのどが渇いていなくても水分補給すること、規則正しい生活リズムを心がけることです。みんなで暑い夏を乗り切りましょう。

8月7日は「バナナの日」です。バナナには脳の唯一のエネルギー源の糖質や体内の余分な塩分を減らすカリウム、腸内環境を整える食物繊維など体に大切な要素がいっぱいです！ みんなも食べてみては？



暑い夏を乗り越える
ためにできること

暑さ対策！ 冷やして 手のひらを



15℃程度の水
(冷たすぎてもよくない)に
5~10分くらい手をつける

手のひらには
体温調節の役割を担う
AVAという血管があり、
これを冷やすことで
効果的に体温を
下げることができます
と言われています。



冷やしたペットボトルを握る
(AVAは頬にもあるので、
頬に当てるのもよい)

日焼けをしたときは



●まずは冷やす
濡れタオルや
タオルでくるんだ保冷剤などで



●しっかり保湿する
保湿剤は刺激の少ないものを



●症状がひどいときは
受診する
強い痛み、広範囲、
水ぶくれなど

上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、
次のようなタイミングで
水分をとるとよいです。
例：起床時、運動中やその前後、
入浴の前後、就寝前など



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても
体は吸収しきれません。
1回あたり200mL
(コップ1杯)程度を目安に、
こまめにとるようにしましょう。



水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。
糖分の多いものや
カフェインの含まれたものは
日常的な水分補給には向きません。
なお、大量に汗をかいたときには、
スポーツドリンクなどの塩分が
含まれたものを飲みましょう。



水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも
水分がとれます。
例えば、ごはん100gには
約60gの水分が含まれています。
夏野菜のキュウリやトマト、
夏の果物のスイカなども
水分が多いです。



夏こそお風呂に 浸かろう！

「夏は湯船に浸かると暑いから」と言って、シャワーで済ませていませんか？ 冷たいものをとったり、クーラーがきいた部屋で過ごす時間が長かったりしているうちに、いつの間にか体は冷えています。体の冷えは、夏バテや体調不良の原因になります。お湯の温度は 38~40℃が理想です。お風呂に浸かって暑い毎日を乗り越えましょう！