CHOKO HEALTH INFO

# Chamomile

vol. 5

2025 July

## Pickup1 水分補給時の注意！

よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすいので、こまめに水分を補給しましょう。気をつけたいのは清涼飲料水(ジュース)です。清涼飲料水には糖分が多く含まれているので、飲みすぎると虫歯や肥満、糖尿病などになるリスクが高くなります。

また、清涼飲料水でお腹がいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏り夏バテの原因になってしまいます。

そのため、日常の水分補給には、水かお茶がおすすめです。ただし、運動などでたくさん汗をかく時は、スポーツドリンクや塩分タブレットなどの塩分も摂りましょう！

### 冷たいものの摂りすぎに注意！

水分補給は大切ですが、冷たいものの摂りすぎには注意が必要です。暑い時は、冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかり摂ると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったりお腹が痛くなったりするかもしれません。

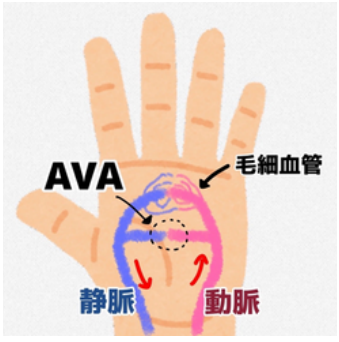
自分自身の体調のことを考えて、上手に水分補給しましょうね！

熱中症予防にプラス

## Pickup2 手のひらの冷却

熱中症予防としてプラスで覚えてほしい方法があります。それは、手のひら(足でもOK)を冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する特殊な血管が通っているため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えることができます。

人は、暑さを感じるとAVAを拡張させて血流量を増やし、熱を放散させています。この時、手のひらを冷やすと冷えた血液が多量に身体に送られ、結果として深部体温を低下させることになります。

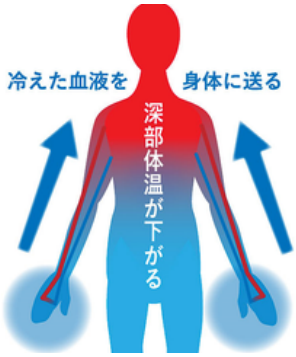



＊深部体温：体内部の温度のこと

### 手のひらを冷やすときのポイント

＊15℃くらいの水に10分ほど浸ける。
＊練習前、休憩中、練習後など、こまめに冷やすと予防効果があります。

**部員の健康管理を担う運動部マネージャー必見**



## 学校で実施するすべての健康診断が終了しました

心電図(1年生)、歯科検診、視力測定などの結果で、病院の医師による精密検査等が必要と指摘された人は、夏休み中に受診が終わるように計画を立ててください。
また、受診結果は保健室までお知らせください。
部活など、学校の教育活動でケガをして病院で治療を受けた場合は、保健室までお知らせください。スポーツ振興センター災害給付の手続きをします。

# この夏はこれをやめよう！

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって体の調子を整えている「自律神経」が上手く働かなくなるのが大きな原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

## 1 エアコンの設定温度を下げ過ぎるのをやめる。

暑いとエアコンをきかせ過ぎてしまいがちですが、意外と体が冷えていることも。適切な使用を心がけて。

## 2 冷たいものばかり飲むのをやめる

体の中から冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものをとりましょう。夏の室内でも「温活」を。

## 3 朝寝坊をやめる

生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに一日をはじめるスイッチを入れましょう。D13 鬼塚零

# SNSに要注意

SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）
LINEやInstagram、Xなど
多くのユーザーとインターネット上で
文字や画像の交流ができる!!

ただし…
- 個人情報を書きこむ。
- プライベートな写真をアップ など

こんなことをすると大きなトラブルに…。
また、ちょっとした一言がいじめにつながることもあります。

## 送信ボタンを押す前に



“この言葉、コメントは本当に必要？”
“この画像はアップして大丈夫？”

少し立ち止まって考えてから
投稿するようにしましょう！

J3 瀧口 愛

# 保健委員作成保健だより

## 貧血気味な人へ

貧血とは？
血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンが少ない状態のことで、めまいやたちくらみ、頭痛など、さまざまな不調が起きてしまいます。

予防するために！
鉄・亜鉛・ビタミンB12などをバランスよく、食事から摂ること！

レバー（豚・鶏）、卵、煮干し、あおり、しじみ、ホウレン草、ココア、スルメ、ナチュラルチーズ、かつお節、のり、大豆など。

A3 山崎 ひなた

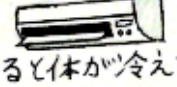
## ～エアコンの活用について～

2024年は猛暑日が過去最多、
2025年は3月に夏日が観測され、
25℃以上の熱帯夜も増えてきました。
節約も大切ですが、
よく眠るためにはエアコンをしっかり活用しましょう

### エアコンの3つの活用ポイント

**1. タイマー**
「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいるかもしれません。深い眠りの波が訪れる就寝後3~4時間は快適な室温が続くようにしておきましょう

**2. 風向き**



エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう

**3. 湿度**
眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などでの湿度の管理も意外と大切

I3 田島 来輝