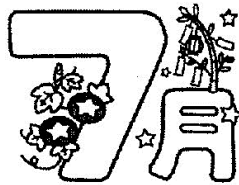


# ほけんだより



太田市立城東中学校  
保健室  
平成30年7月2日

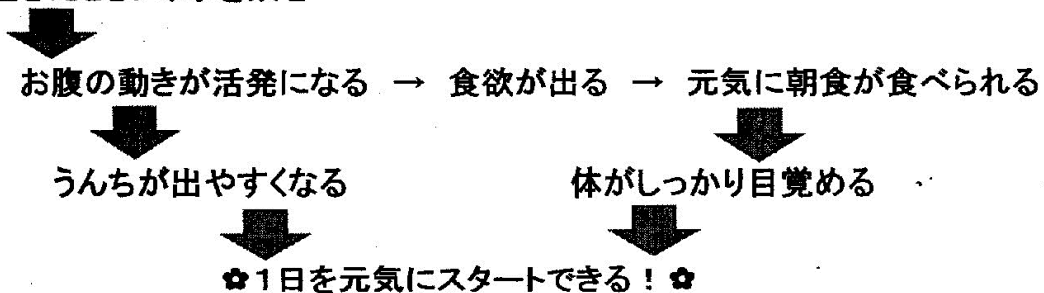
蒸し暑かったり、涼しかったりとはっきりしない天気が続いていますが体調はいかがでしょう。  
体調不良を起こさないように睡眠を十分にとり、休養、食事、運動、排便の正しい生活リズムを心掛け、暑い夏を乗り越えましょう。

## 上手に水分補給ができていますか？

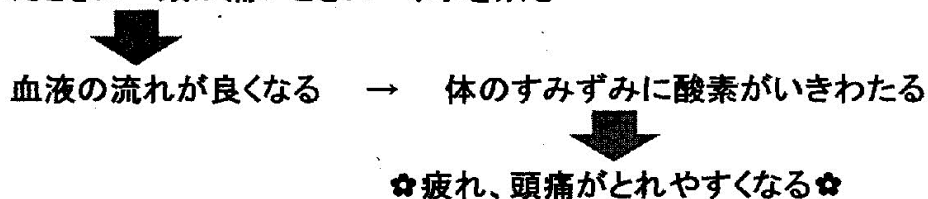
人間の体の60~70%、赤ちゃんは80%が水できています。人間は水と睡眠さえしっかり取っていれば、たとえ、食べものがなくても2、3週間は生きていられると言われていています。ですが、水を一滴も飲まなければ、4、5日で死んでしまうそうです。それほど、水は、体にとって、必要なものなのです。

体の中で、水は、体温調節や、栄養素・老廃物の運搬、体液の濃度調節など、生命の維持のために重要な働きを担っています。上手に水分を摂ることができるように、下記のことを参考にしてみてください。

◎朝起きたときに、水を飲む



◎疲れたときに・・・頭が痛いときに・・・水を飲む



## 「ペットボトル症候群」の危険

暑くなると、清りよう飲料を水代わりに飲む人がいますが、清りよう飲料にはたくさんの糖分がふくまれているので、飲むと血液中の糖分が増え、さらにのどがかわきます。そこでまた清りよう飲料を飲むとさらにのどがかわく、という悪じゅんかんにおちいります。これはペットボトル症候群と呼ばれ、急性の糖尿病ともいえる危険なものです。



## 2年生の貧血検査がありました

### 思春期の貧血に注意

息切れ



疲れやすい



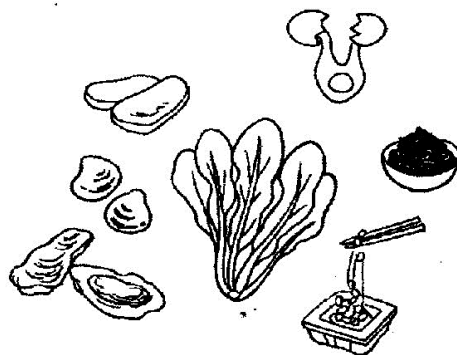
顔色が悪い



鉄が不足すると、体内に酸素を運ぶ赤血球の成分であるヘモグロビンが減少し、酸素不足になって鉄欠乏性貧血を起こします。すると疲れやすくなったり、めまいや頭痛を起こしたりします。

思春期は体の成長に伴い、血液量が多くなるため、たくさんの鉄が必要です。特に女子は月経で毎月、血液を失うので、無理なダイエットなどで栄養不足になることがないようにしましょう。

鉄の多い食品を



## 夏の大会で、自分の力を発揮できますように..!

運動の前にはしっかりとウォーミングアップ、運動の後には、整理運動やストレッチなどで体をほぐしてクールダウンをしましょう。けがや故障を予防し、ベストを尽くしてきてくださいね☆

### ストレッチを行うときのポイント

効果的なストレッチは、体を柔軟にしてけがや故障を防ぎ、疲労をとることができます。

①ゆっくりと呼吸をしながら行います。

②息を止めると筋肉が緊張して効果が薄れます。



③ひとつひとつの動作に20秒以上かけます。短すぎると効果がありません。

④強くやりすぎると、逆に体が硬くなったり、けがをしたりすることがあります。