

ほけんだより 7月

金沢向陽高校 保健室



「えっ!間違ってる?」夏の健康知識

いつもスポーツドリンクで水分補給?

「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給してるよ」という人は要注意! 運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。けれど飲みすぎると塩分や糖分のとり過ぎに。



★ふだんの水分補給は、水か、お茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。



夏にひくから夏カゼ?

カゼの原因はウイルスですね。冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスも。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。これらのウイルスに感染しておこるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。



★夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じ。うがい・手洗い、十分な睡眠です。



軽い脱水症状のときは、まだのどが渴いた感じがしません

運動時の水分補給のポイントは

だから、夏は忘れずに水分補給!

- ・運動を始める前に水分補給。
- ・のどが渴く前に水分補給。
- ・激しい運動をするときには30分に1回の水分補給。
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給。
- ・冷たい飲料で水分補給。



健康診断がすべて終了しました!

結果を随時配付しています。

医療機関受診が必要な人は、できるだけ早く、夏休みなども利用して行きましょう。

今回、問題の無かった人は、これからも健康生活を続けましょう。