

保健だより

# ポしポし

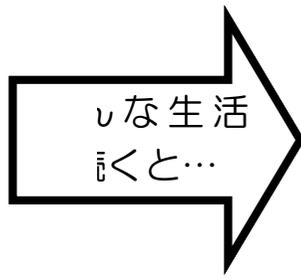
平成25年7月10日  
第4号  
鎌ヶ谷市立第二中学校  
保健室発行

2013年も半分が終わり、7月になりました。気温もあがり夏の気候になってきました。もうすぐ夏休みですね。1学期はたくさんの方が保健室に来室しました。ケガや体調不良で来る人、健康の相談で来る人…と様々でした。二中の皆さんが元気に夏休みを迎えられてとても嬉しい気持ちです。夏休みは、どうぞごしますか？しっかりと夏休みの目標を決めて、有意義な夏休みを過ごして下さい。また、健康にも十分注意し、9月に元気に登校できるようにしましょう。



## 病気知らずの夏休みにしよう！

夏バテ予備群になっていませんか？



暑くて外に出るのもつらい…。休みだから夜更かししても大丈夫！という生活になりがちな夏休み。夏バテになると、身体の免疫力も下がり様々な病気にもかかりやすくなります。運動をする皆さんで特に怖いのは熱中症。熱中症は毎年日本でも死者を出してしまう怖いものです。夏バテを防ぎ、熱中症にかかりにくい身体をつくりましょう。

夏バテの原因は主に、**自律神経の不調**です。自律神経とは、自分の意志とは関係なく身体の機能をコントロールしているものです。内臓を動かしたり、血液を流したりするのは、自律神経の働きです。自律神経は5℃以上の気温差で不調が起こりやすくなります。夏バテにならないためには少しずつ暑さに慣れることも必要なのです。

**知っていますか？「暑熱順化」**

●暑熱順化とは●  
夏の暑さに体が慣れる状態です。順化する時、

- ・熱中症になりにくい
- ・汗を出す機能が上がり、汗が出るときにナトリウムを再吸収するので、汗がサラサラになる

●暑熱順化するためには●

- ・涼しい時間帯にウォーキングや自転車などで汗をかく
- ・暑さが厳しくなる前は、冷房をひかえて体を慣らす

など、夏を健康で快適にすごせます。

冷房STOP

あついで〜

元気！

pipi!!

・シャワーではなく、お風呂に入って汗をかく

## 体にいいぞ！夏野菜！

夏バテや熱中症になりにくい身体をつくるためにはどのようなものもとるのがいいのでしょうか。昔から季節の野菜は、その時の身体が必要としている栄養がたっぷり含まれているため、よく食べられていました。皆さんの知っている夏野菜にはどのような栄養が含まれているのでしょうか？

野菜	栄養素	効果
かぼちゃ	カロチン・ビタミンC、E・食物繊維・カリウム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・免疫力を高める</li> <li>・皮膚や粘膜を健康に保つ</li> <li>・カロチンは油を使って調理すると、吸収力アップ</li> <li>・栄養素は皮や皮に近いところに多く含まれている</li> </ul>
トマト	カロチン・ビタミンC、E、カリウム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・免疫力を高める</li> <li>・赤い色のリコピンには身体を元気にする抗酸化作用が含まれます。</li> <li>・加熱して食べるとリコピンの吸収力が高まる。</li> </ul>
なす	ポリフェノール・カリウム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・抗酸化作用</li> <li>・身体を冷やしてくれる</li> <li>・目の疲れをとる</li> </ul>
きゅうり	カリウム・ビタミンC・カロチン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・余分な塩分を排出してくれる。</li> <li>・むくみの解消</li> <li>・この時期のものには冬に比べて2倍のビタミンCが含まれる。</li> <li>・加熱して食べるとよい</li> </ul>
ゴーヤ	ビタミンC (トマトの6倍)・カリウム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・免疫を高め、夏バテにぴったり</li> <li>・ゴーヤのビタミンCは加熱してもほとんど消失しない。</li> </ul>
とうもろこし	ビタミンB1、B2、カリウム、食物繊維	<ul style="list-style-type: none"> <li>・疲労を回復</li> <li>・便秘の解消</li> <li>・ゆでても栄養は失われにくい</li> </ul>
えだまめ	ビタミンB1、B2、C・カリウム・鉄・食物繊維	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜の中でも特に栄養価が高い</li> <li>・疲労回復</li> <li>・余分な塩分を排出</li> <li>・ストレスに対する抵抗力を高める。</li> </ul>



### 梨のお話

梨は90%近くが水分であり、夏の水分補給にもぴったりです。また、スタミナをつけ、疲労に対する抵抗力を高めるといふアスパラギン酸が含まれているので、夏バテにも効果があると言われています。鎌ヶ谷の特産物の梨も、暑い夏に食べるのにはもってこいの食べものです。

