

# 保健だより7月号



2011年7月13日発行  
松山聖陵高等学校 保健課

7月になり、暑い日が続いていますね。「暑い」を英語で言うと「hot」ですが、他に「意欲に燃える」「熱中する」という意味もあります。

もうすぐ夏休みが始まります。部活でも勉強でも、何か一つ熱中できることを見つけて、充実した、ホットな夏休みにしてください。



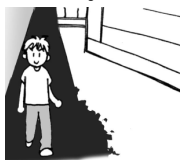
## 夏に気になるこんなこと



《 日焼け 》日焼け対策

日に当たると、肌が黒くなるのは、なぜ？

→ 紫外線から皮膚を守る色素が作られるため



### ★ 「陰」を活用

日差しの強い正午前後は、日陰、木陰、帽子の陰など、陰を上手に使って、なるべく直射日光を避けましょう。

### ★ 日焼け止めの選び方

「SPF30・PA++、紫外線吸収剤不使用」を目安に選びましょう。汗をたくさんかくときは、2～3時間ごとに塗り直すと、より効果的です。

《 からだのチェック 》再検査・要治療

治療や再検査はなぜ必要？

→ 元気で充実した生活の土台を作るためです。



### ★ 早いほど、おトク

症状が悪化する・に治療をすれば、通院期間も短くてすみます。気になる再検査が終われば、気分もすっきりしますよ。

### ★ 将来に全力投球するために

時間に余裕のある夏休み中に治療や検査を済ませておけば、夏休み明けから受験勉強や就職活動に全力投球できます。



## ケガなく充実！夏の部活動

重要ポイント：水分をしっかりと

練習30分前



練習中



250～300mlの水分をとっておく。

20分ごとに水分補給。



☆ 1回につき、一口～200mlをゆっくりと飲む。

水分が不足すると

- ・筋肉のけいれん
- ・疲れがたまる
- ・体温が上がりすぎる



熱中症やケガの

リスクが急上昇！！

## ケガを防ごう！！

- ☆ 準備運動をきちんとしよう  
少しずつ体を暑さに慣らしてから、練習開始。
- ☆ 休憩時間を大切に  
水分補給や疲労回復も、大切な練習の一環です。
- ☆ 声をかけあって  
注意力が高まり、事故やケガの予防に。



## 熱中症を防ごう！！

- ☆ 水分補給は、のどが渇く・に  
練習・、練習中にこまめに水分をとりましょう。  
※汗をたくさんかくときは、塩分も補給しましょう。
- ☆ 体温を上げすぎない工夫を  
練習中、保冷剤をポケットに入れておくと、効果的です。
- ☆ 休憩は日陰の涼しいところで  
休憩中に、冷やしたタオルを首や額に当てると、体温上昇を防げます。

