

令和 3 (2021) 年 7 月 19 日

豊中市立第十二中学校

保 健 室

ちよつとずつ  
+こまめに

# 夏の水分ほきゅう

この時季に気をつけたいのは、やはり熱中症。その予防では、水分を『ちよつとずつ』『こまめに』とすることがポイントです。どうしてだと思いますか？

暑いと汗をたくさんかき、体の中の水分がどんどん出ていきます。「のどがかわいた」と感じたときには、実はもう足りなくなっているのです。また、いっぺんにたくさん飲むとおなかが痛くなってしまうことも。そのようなことから『ちよつとずつ』『こまめに』なのです。

もうすぐ夏休み。暑さに負けず楽しく元気にすごせるように水分補給を続けていしましょう。

熱中症に気をつけて



## 効果的な水分補給に「何を」飲みますか？

### ◎ 水・お茶

普段の水分補給におすすめです。  
冷やしたものは飲みすぎに注意。

### ○ スポーツドリンク

運動などで大量に汗をかいたら、  
塩分も補給を。

### ※ 経口補水液

脱水症状の治療で使われます。  
医師の指示があった際に。

### △ 清涼飲料水

糖分のとりすぎは肥満につながる  
こともあるので控えめに。

### △ 炭酸飲料

満腹感が出やすく、補給水分量が  
確保できないことがあります。

### × アルコール飲料

未成年者の飲酒は法律違反。  
絶対に手を出さないで！



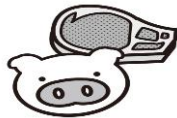
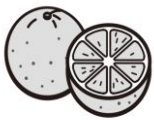
## 夏バテ予防の強いミカタ！夏野菜



梅雨が明けて、厳しい暑さが今年もやってきました。水分補給、食事・運動・睡眠の生活リズムの維持など、猛暑をげんきに過ごすポイントはいくつもありますが、早くも「ちょっと夏バテぎみ」という人に「夏野菜」です。

夏野菜は、発汗時に失われやすい水分とカリウムを豊富に含んでいたり、体内にこもった熱をクールダウンするはたらきがあったり…夏に欠かせない栄養素やはたらきをしっかりおさえることができます。

キュウリ、トマト、ピーマン、ゴーヤ、ナス、トウモロコシ、カボチャなど。生のままはもちろん、サラダや漬け物、軽くゆでる・炒めるなど、シンプルな食べ方で素材の味を楽しんでみてください。



## あなたを守るのは、あなた～ネットトラブルにご注意～

待ちに待った夏休み。しかし、解放感にひたるあまり、さまざまなアクシデントが心配される時季でもあります。とりわけ近年では、スマホやSNSの普及にともない、ネット関連のトラブルが多発しています。

▲ウソや中傷の書き込み・拡散

▲プライベートな写真の流出

▲いたずらで撮った写真をアップ



これらは影響がネットだけにとどまらず、実生活、さらには身の安全をも脅かす危険性をもっています。興味本位や面白半分、また「目立ちたい」など安易な理由で実行することは絶対にやめてほしいです。

また、長期休みにネットで知り合った人と実際に会うなどして、トラブルが起こる例もあります。ネットの世界は、ときに私たちが過信や思い込みに陥れます。行動する前に、自分の心に「大丈夫？」と問いかけることを忘れないでください。