



愛知県立内海高等学校
令和4年7月号

こんにちは！今年も暑い暑い夏がやってきますね！もうすでに暑さにやられてしまっている人も多くいることでしょう。ですがこれからが夏本番！暑い夏を元気に過ごし、さらに夏を乗り越えた先も健康でいるために今のうちから〇〇〇対策をしましょう！〇〇〇にはいったい何が入るのでしょうか…？

夏バテ 対策をしよう！

《夏バテとは…》

暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなることはありませんか。これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう…。これはいわゆる「夏バテ」の状態です。

《夏バテの主な原因》

- 体内の水分・ミネラル不足（汗により不足）…脱水症状
- 暑さによる食欲の低下…栄養不足
- 暑さとエアコンによる冷えの繰り返し…自律神経の乱れ



《夏バテ対策》

〇こまめな水分補給をしよう

人間の身体は一日に**2.5リットル**もの水分が失われます。

甘い飲み物で水分補給をしている人は疲労感を招く原因となるので、なるべく水かお茶にしましょう。



×5本分！！

〇温度差や体の冷やしすぎに注意しましょう

暑い日にはエアコンが必須ですね。ですが、そのエアコン…設定温度は何℃になっていますか？

エアコンの設定温度は**28℃**が目安です。そして外気温との差は**5℃以内**にしましょう。

〇栄養バランスを心がける



一日三食！！はなかなか難しい人も多いと思うので、なるべく栄養バランスの良い食事を摂りましょう。

夏野菜には水分が多く含まれているものが多いので水分も同時に摂れますよ！



保健室からの お知らせ

歯科検診の結果、治療勧告書を出された人、または歯科検診の日にお休みをしまった人は夏休みの前、または夏休み中に必ず歯医者へ行ってきてください。

治療勧告書を持って
歯医者へ行く。

治療勧告書を歯医
者さんに渡す。

書いてもらった治療勧
告書を保健室へ提出。

