

# ほけんしつだより

大阪府立大手前高校

NO.4

2019年7月

3年生は7月末まで午前中授業が続きますが、1・2年生は今週末からようやく夏休み。体も心も少しリフレッシュできるといいですね。この夏、勉強も部活動を思いっきり頑張るぞ！と張り切っている人も多いと思います。伸び盛りのあなたたちは、ひと夏で見違えるほど成長すると思います。ただ、むやみに頑張るだけではかえって疲労が溜まったり、夏ばてしてしまうこともあります。体調管理に気をつけながら夏を楽しみたいものです。

昨年（2018）の猛暑

府内で7,138人 熱中症により救急搬送されました

昨年の夏は“災害級の暑さ”でした。今年は7月は曇り空が多く、比較的涼しく過ごせていたが、梅雨が明けてからの急激な気温の上昇に体が対応できるか心配です。

暑さの危険度  
を知ろう

「暑さ指数」は気温だけでなく、湿度や日差しなども考慮した数値です。  
その日の環境条件を考慮しながら練習メニューを組み立てましょう。

●暑さ指数計はここにあります

室内用（2台）

- ①体育館2F フロア一体研入り口横の窓
- ②体育館1F 小競技場前廊下



屋外用（2台）

- ①更衣室前金網
- ②シャワー前プール金網



夏の期間中は、室内用は常時設置。屋外用は、活動開始時に体研(倉庫の鍵をかけている壁)から持っていく。活動終了後は毎日体研に戻すこと。

●暑さ指数（℃）と熱中症危険度の関係は…

| 注意<br>～25℃未満       | 警戒<br>25～28℃未満   | 厳重注意<br>28～31℃未満                        | 危険！<br>31℃以上                           |
|--------------------|------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|
| 体調不良や熱中症の兆候に気をつけて。 | 積極的な休息と水分・塩分補給を。 | ダッシュの繰り返しや持久走などの激しい運動は避ける。特に体力のない人は要注意。 | 一旦運動を中止し、健康観察。活動内容の見直しも含めて充分注意しながら活動を。 |

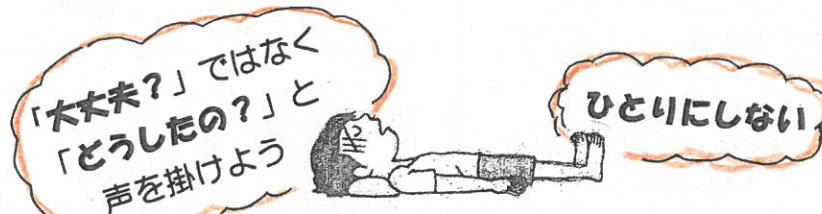
夏のスポーツ時、こんなことはありませんか

水をたくさん飲んでお腹はタボタボ・・・  
なのに、のどは渇いている・・・なぜ？



水分は、一度にとる量は150ml～200mlくらいが良いのです。ペットボトルの1/3くらいの量です。それ以上を一気に飲んでも吸収されず、胃にたまってタボタボするだけです。水分は胃を通過した後、腸管を通過する間に吸収されます。胃から腸へ排出される時間は平均しておよそ15～20分。ですから長時間我慢した後に水を大量に一度に飲むのではなく、こまめに少しづつ飲むのが良いのです。

腸管から速やかに水分が吸収されるには、塩分や糖分が必要です。いつまでものどが渇いた状態なのは水分がうまく吸収されていないことが考えられます。吸収しやすくするためにには水やお茶ばかりを飲むのではなく、塩分・糖分もあわせて取りましょう。ただし、糖質濃度が高すぎると水分の吸収は遅くなってしまうので要注意です。スポーツ飲料は塩分と糖分の成分が体に吸収されやすい成分になっています。



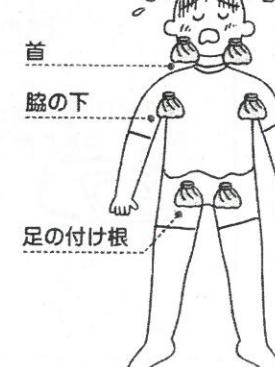
「大丈夫？」ではなく  
「どうしたの？」と  
声を掛けよう

ひとりにしない

しんどそうな人がいたら、「どうしたの？」  
と声をかけましょう。「大丈夫？」と聞くと、つい「大丈夫、大丈夫」と答えてしまいがちです。どういう状態なのか確認しましょう。

休ませる時は、絶対に一人にしてはいけません。誰かが付き添うか、みんなの目の届くところで休ませましょう。様子がおかしかったら、すぐに顧問や近くにいる先生に連絡しましょう。

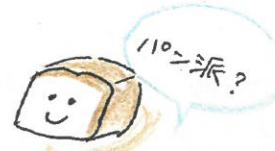
効果的に体温を下げるには  
ココを冷やそう！



太い血管が通っている箇所です。  
ここで冷やすと血流が全身をめぐることで体温が下かります。

あなたは  
ごはん派?

# 暑さを乗り切るために、夏こそしっかり食べよう



保健室に来る生徒に朝ごはんを尋ねると、単品だけの食事の人が多く見受けられます。「小さな菓子パン1個」とか「マーガリンをぬったトースト1枚だけ」とか・・・。夏ばてを防ぐためにも、たんぱく質や野菜など、バランスよく食べられるといいですね。トーストも、ちょっとした工夫で栄養価がアップします。大手前の先生方に「我が家のトースト自慢」を募集したら、おいしそうな朝食のアイデアを色々と教えて頂きました。少し余裕のある夏休みの朝、みなさんも作ってみてはいかがですか？

**国語科 溝脇元志先生 オススメ**

- 牛でも豚でも薄切り肉を夜の間に焼肉のたれで炒めておく → 冷蔵庫へ
- トーストした食パンを2枚にスライスする
- ①の肉、レタスをのせ、マスタードをぬってサンドする。チーズをのせてもgood!
- 2つに切ると食べやすい！

マスターは納豆とかにつけたらいいかも。

卵がいい感じになら出来上がり！

手軽にできて、かなりおいしいです！

**家庭科 中井絵美先生 オススメ①**

- アボガドをスライスする
- 食パンにのせて、マヨネーズをかける
- トースターで焼く

チーズをのせてもgood!

**保健室 元木千賀子先生 オススメ①**

- 納豆を混ぜてパンに広げる
- トースターで焼く

チーズをのせてもgood!

ナットースト

**保健室 元木千賀子先生 オススメ②**

- 釜揚げシラス、シソ(細く刻む)チーズ 塩コショウ
- オリーブオイルをタップリぬって①の材料をのせて焼く

しょうゆをたらして マヨネーズをぬる応用編もあり

**英語科 兼崎信一郎先生(の奥様)オススメ**

- サワークリーム1カップ(90~100ml)に対したらこ(または明太子)半腹を入れてしっかり混ぜる
- 焼いたトーストにタップリぬる

野菜にもう！

\*このディップソースを野菜につけてもおいしい！

\*さっぱりしたい時は刻んだシソの葉を散らすのもGOOD!

★2~3日は日持ちしますが、3日目となるとパンに塗って加熱した方がよいかもしれません。加熱してもおいしいです

**家庭科 中井絵美先生 オススメ②**

- 豆腐 アボガド スプーンでくって
- ご飯にのっけてしょうゆをたらす

まぜまぜ

番外編(ご飯)

何杯でもいれます！

先生方とお話ししていると、ご飯派の方も結構いらっしゃいました。「朝は必ずご飯と納豆です」「白米じゃないと力が出ません！」などそれぞれの朝ごはんへの思い入れが伝わってきました。おいしくて体に良いものをもりもり食べて、この夏も元気に乗り切りましょう！

**お・し・ら・せ 9月のカウンセリング**

9月4日(水) 伊藤やよいカウンセラー  
9月6日(金) 花井洋子カウンセラー

予約の申し込みは保健室 元木まで