



# たんぽぽ

令和5年度7・8月号  
未来高等学校  
保健室

7月30日は『土用の丑の日』。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期に、旬の食べ物を食べて夏バテを予防すると良いとされています。

ウナギや梅干し、きゅうりやスイカなど、夏を感じる水分の多い食べ物や栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずにしっかり栄養を摂って、夏を元気に過ごしましょう。



## クーラー病の予防

暑い屋外と涼しい室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなることがあります。クーラーの温度は、外気温と5℃差程度に設定しましょう。

**屋外**

血管を拡張させ、体の熱を外に逃がす。



**室内**

血管を収縮させ、体の熱が逃げないようにする。



**冷房設定温度は**


28℃前後にして扇風機を併用すると良いですよ。換気も忘れずに！

## 夏バテ予防




夏バテは体が暑さに順応できず、倦怠感や頭痛、めまい、食欲不振など様々な不調が現れます。生活習慣を整えて、夏バテしない体づくりをしましょう。

**睡眠をしっかり取る。**




睡眠不足だと、疲れが取れず、身体の様々な機能が低下します。質の高い睡眠とは、決まった時間に起きて朝日を浴びることです。

**栄養バランスの良い食事をとる。**



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなどの口当たりの良い物ばかりだと栄養不足にもなりかねません。  
タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的に摂りましょう

**軽い運動で汗を流す。**



涼しい部屋でごろごろしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。  
日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる身体をつくりましょう。

## 話し上手・聞き上手のコツ

**話し上手になるために**

- **表情豊かに話す。**  
内容や感情に合わせると伝わりやすい。
- **リズムを大切にす。**  
相手の話をさえぎらず、キャッチボールするようにリズムよく会話する。
- **ネガティブな言葉を使わない。**  
<例>「嫌い」⇒「好きじゃない」  
「やりたくない」⇒「苦手」

**聞き上手になるために**

- **相手の話に興味を持つ。**  
話題が広がる質問をする。
- **あいづちを打つ。**  
話していて楽しいと感じてもらうためのリアクションを返す。
- **無理に会話を続けようとしない。**  
相手が話すペースを知り、会話が途切れてもゆっくり待つ。