

レインボー

2012年7月17日

岡山操山高等学校

生徒保健委員会

安東ひまわり・高木 瑞穂

杉本 友輝 ・中西 理蘭

いよいよ夏本番ですね。待ちに待った夏休み！今年は四年に一度のオリンピックイヤーです！時差が大きいロンドンでの開催なので、観戦しようとして夜更かしをする人も多いかもしれません。体調管理には十分気をつけて、オリンピックを楽しく観戦しましょう！

熱中症や食中毒、夏バテなど夏には敵がたくさんいます。みなさん、楽しい夏を過ごすために体調には十分注意してください。そういうことで今回のレインボーでは、熱中症、食中毒、夏バテについて特集しています。しっかり読んでくださいね。

ステップ①熱中症について知ろう

熱中症とは暑い環境で生じる障害の総称で、次のような病型があります。
ちなみにスポーツで主に問題となるのは熱疲労と熱射病です。

* 熱失神

→めまい、失神などがみられます。原因は**脳血流の減少**です。
→処置：涼しい場所で水分補給をしましょう。

* 熱疲労

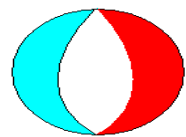
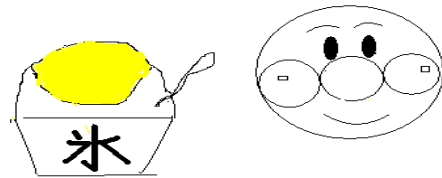
→脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられます。
原因は**大量の汗をかき、水分の補給が追いつかない**ことです。
→処置：涼しい場所で水分補給をしましょう。

* 熱けいれん

→筋肉に痛みを伴ったけいれんが起きます。原因は**血液の塩分濃度の低下**です。
→処置：生理食塩水（ポカリスエットなど）を補給をしましょう。

* 熱射病

→意識障害が特徴で、頭痛、吐き気、めまいなどの症状もみられます。
原因は**体温の上昇のため中枢機能に異常をきたす**ことです。
→体を冷やしながらか、一刻も早く病院へ！死の危険がある緊急事態！！



ステップ②熱中症を防ごう

熱中症予防4カ条

- 1: 気温が高い時には運動量および運動の継続時間を調整する。
- 2: トレーニングは体力が低い人を基準とする。
- 3: 汗で失った水分と塩分を補う。
- 4: 体が熱さに慣れてくると汗の量が増えるので、水分と塩分の摂取量も増やす。

予防

熱中症では**予防**が大切です。

暑いときには熱中症の兆候に注意し、調子が悪い場合には早めに休むことを心がけましょう。そして、万が一の事態に備えて熱中症についての知識を持ち、体調を崩すことのないようにしてください。それがあなたの体、そして命を守ることにもつながるのです。

<大塚製薬 HP 参照>



6月27日に

岡山県内で食中毒注意報発令！！！！

7月1日より牛・生レバーの提供が全面的に禁止されました。原因は食中毒への対応が難しいからです。この食中毒、2000年代までは夏場の発生件数が多かったのですが、最近では1年を通しての注意が必要となっています。食中毒が発生すると、下痢や嘔吐、発熱などの症状が出ます。ではこの食中毒をどうすれば防げるのか？ポイントは次の通りです。

ポイント

- ①新鮮な食品を購入する。・・・生鮮食品は新鮮なものを購入。消費期限内に消費する。
- ②冷蔵庫に詰めすぎない。・・・食品を詰め込みすぎると上手に冷やせなくなることも。
- ③調理前に十分手を洗う。・・・調理の前には必ず手を洗う。特に生ものを扱ったあとは必ず丁寧に手を洗う。
- ④中心まで十分に加熱する。・・・ゆでたり炒めたりするものもしっかり火を通す。
- ⑤清潔な手で食事をする。・・・食事の前には必ず手を洗う。料理はきれいな皿へ。
- ⑥残った物はきれいに保存。・・・残った食品はきれいな容器で保存。早めに食べる。

これらのポイントに気をつけ、無事生活していきましょう。<2012年 生活学 NAVI 参照>

夏バテ注意！！

暑い中での活動をしていると体調を崩してしまいがちです。
自分で体調管理をしっかりと行い、夏バテ知らずの夏にしましょう(^^)／

ここでは、夏バテ対策にぴったりの「スタミナ料理」を紹介したいと思います。
みなさん、作ってみてください(^^)／

「スタミナ料理」

なすとキムチの辛味めん

ダイエットにもぴったりの具たくさんそうめんです。

低カロリーな「なす」をたっぷり使ってかさを増やし、食べごたえを出しています。



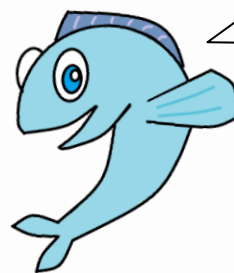
調理時間 20分

カロリー 387kcal (1人分)

塩分 2.8g (1人分)

材料 (2人分)

なす 2本
キムチ 80g
長ねぎ 10g
香菜 5g
そうめん(乾) 3束
ごま油 大1 薄口しょうゆ 大1
酢 大1



作り方

- 1 なすはへたを切り落とし、縦半分に切って斜め薄切りにし、塩少々(分量外)を加えた塩水に5分ほど浸し、水けを絞る。
- 2 キムチは大きいようなら食べやすい大きさに切る。
長ねぎは芯を除いて切り開き、細切りにし、水にさらす。
水けをきって3cm長さに切った香菜と混ぜ合わせる。
- 3 そうめんは表示の時間通りにゆで、冷水にとって冷まし、水けをよくきってごま油、薄口しょうゆ、酢をからめる。
- 4 器に3を盛り、1、2をのせる。

[<「調理力で健康！プロジェクト」推進委員会 HP 参照>](#)

二年生は先日修学旅行へ行ってきました。私は、韓国へ行ってきました。
韓国での食事には、本当に毎日(朝も)キムチが出ました。毎食、韓国でキムチを食べて以来、キムチの魅力にはまっています！

豆腐にのっけて食べたり、サンチュに巻いて肉と食べたりと、食べ方は様々です。そんなおいしいキムチを使ってヘルシーな料理が作れるなんて、素敵ですよ。しかも夏バテ対策にもなるなんて最高です。私もさっそく家で作ってみましたが、本当においしかったです。みなさんもぜひ作ってみてください。

(2年保健委員より)

●キムチについて

唐辛子、しょうが、にんにく、長ねぎなどの食材を組み合わせる発酵食品。発汗作用があり、食欲を増進させ、疲労を回復する。

→夏バテに効果あり！！

[<お天気レシピカレンダーHP 参照>](#)

