

# ほけんだより

# 8月



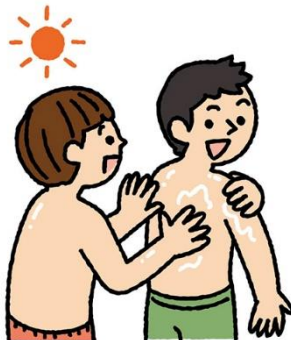
令和6年度 中央国際高校 保健室

## 日焼けはやけど 紫外線対策を！

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。

## 上手な水分補給のポイント

### 水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、次のようなタイミングで水分をとるとよいです。

例：起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



### 1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても体は吸収しきれません。

1回あたり200mL (コップ1杯)程度を目安に、こまめにとるようにしましょう。



### 水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。

糖分の多いものや

カフェインの含まれたものは日常的な水分補給には向きません。

なお、大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどの塩分が含まれたものを飲みましょう。



水以外なら、ノンカフェインの麦茶も！

### 水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。

例えば、ごはん100gには約60gの水分が含まれています。

夏野菜のキュウリやトマト、夏の果物のスイカなども水分が多いです。

