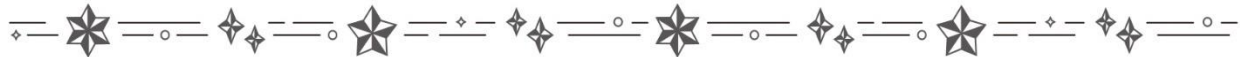


ほけんだより



令和6年7月1日
大垣特別支援学校
発行：保健室

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ご飯を食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。



7月の学校保健目標 夏を健康に過ごそう！

暑さに負けるな！

夏バテ知らずさん
をめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



正しい水の飲み方はどっち？



①

のどが渴いた時に
たくさん飲む



②

時間を決めて
少しずつ飲む

…正解は②。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渴いた！」と思った時にたくさん飲むのは×。

体が一度に吸収できる水分は200mlほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出してしまいます。

また、のどが渴いている時は体がかなり水分不足の状態。そうなってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めて
コップ1杯の水をこまめに飲みましょう



ネバネバ食材で夏を元気に

- ◎ 納豆 ◎ オクラ ◎ 山芋
- ◎ なめこ ◎ モズク ◎ モロヘイヤ

これらの食材の共通点は…そう、ネバネバしていること。

ネバネバが苦手であり食べない人もいるかもしれませんが、実はこのネバネバは水溶性食物繊維と呼ばれる大切な栄養素。

ネバネバした見た目の通り、胃や腸の粘膜を保護してくれたり、便を柔らかくして出やすくしてくれます。また、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境も整えてくれます。

夏は冷たい食べ物・飲み物で胃腸が弱りがち。また、汗で体の水分が失われて便秘にもなりやすくなります。

ぜひネバネバ食材を取り入れて、
夏を元気に過ごしてください。

夏に多い感染症に注意



ヘルパンギーナ
高熱が出て、のどに小さな水泡がたくさんできる。



手足口病
口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



咽頭結膜熱
(プール熱)
高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。

夏に流行しやすい感染症には上の3つがあります。最近、県内では溶連菌感染症や、手足口病が多く出ているようです。感染症予防の基本は手洗いです。しっかり手洗いをしましょう。また、体調がすぐれないときは無理をせず、ゆっくり休みましょう。