

保健室からのお知らせ

健康診断後「受診の勧め」を渡しました。(該当者) 夏季休業中に受診をお願いします。

保健だより7月

- 今月の目標
- ①夏季の健康生活について考えよう。
 - ②新型コロナウイルス感染症対策。

山高保健室NO. 4 R3. 7

7月に入り、少しずつ暑さが厳しくなってきました。「新型コロナウイルス感染症対策」に加え熱中症対策も必要となってきました。マスク着用しつつ熱中症対策をするためには、こまめな水分補給が重要です。意識をして水分補給するよう、お願いします。

今月は「熱中症対策」と「夏の過ごし方」について載せますので何度も確認してくださいね。

『熱中症対策』・・・朝の「みそ汁」が効果的です！

こんな人は 熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

部活動中、休けいせずずっと練習している

学校へ行く途中

学校での朝礼中

部活動中

すると、その後...

頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

フラフラして立っていられなくなった...

体が熱くて、手足がしびれてきた...

家庭で作ったみそ汁、お湯を入れるだけ簡単みそ汁今は便利なお味噌がたくさんあります。ぜひこの夏、食事にみそ汁を追加してね。

夏こそ“みそ汁”で元気に!

いいこと① 栄養満点 みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

いいこと② 体を温める エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べものばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

いいこと③ 熱中症対策に 熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果があります。

熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
 - 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
 - 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！
- たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



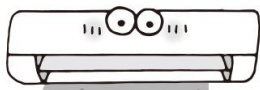
マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

いよいよ「夏休み」です。長期の休みに入りますので、皆さんの生活の様子がわかりません。2学期から健康な生活を送るためにも、休み中の生活に気を付けてください。

現在も「腹痛」のある生徒が多くみられます。冷たい飲み物、食べ物ばかりをとっていると体が冷え、「夏バテ」してしまいます。自分の身体を大切に過ごすことを心掛けてください。

その夏の過ごし方大丈夫？

冷房でキンキンに冷えた部屋って最高ー！



冷たい麺類にアイス、やめられない！

暑いからお風呂はシャワーだけ！



そのままだと…夏バテになってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみよう。



昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。

