



保健だより8月

今月の目標：夏季の健康管理・感染症対策

山高保健室 NO. 5

R5. 8

今年の夏も暑い日が続いています。暑さで体調不良にならないよう、水分補給等心掛けてください。今回の保健だよりは「夏バテ予防のポイント」「エアコンの上手な使い方」「夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう」そして「夏の星空をながめてみよう」を載せます。健康な夏を送り、そしてたまには外でゆっくり星空をながめてみてくださいね。

夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。生活習慣を見直して、夏バテしない体をつくりましょう。

睡眠をしっかり取る



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事をする



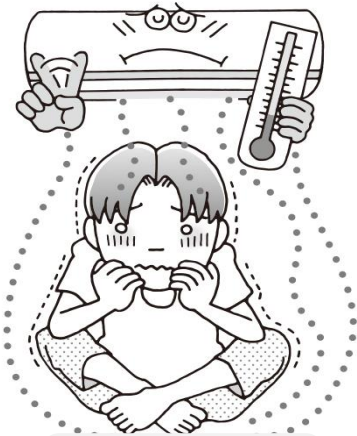
冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

軽い運動で汗を流す

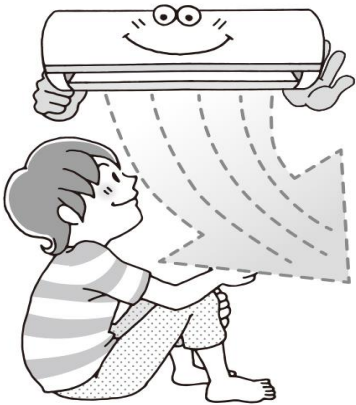


涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

エアコンを使うときは・・・・・・・・・・・・・・・・



冷やしすぎない



風が直接あたらないようにする



寒いときは上着を羽織る

夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう！



野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。



キュウリ

キュウリの95%は水分！ミネラルも豊富で、熱中症予防に効果的です。

トマト

疲労回復効果があるクエン酸や、紫外線から肌を守ってくれるビタミンCが豊富です。

枝豆

疲労回復効果があるビタミンB1、皮膚の健康を保つビタミンB2が豊富です。

夏の星空を眺めてみよう



夏の夜、テレビ、ゲーム、スマホを置いて、たまにはゆっくり星空を眺めてみませんか？



さが探してみよう！！

夏の大きな三角形

こと座のベガ、わし座のアルタイル、白鳥座のデネブの3つの一等星を結ぶ三角形。8月なら夜9時ごろ、真上に見つかります。

ペルセウス座流星群

今年、見やすいのは8月11日～14日の夜9時から明け方ごろまで。空全体に現れ、1時間に25個ほど見えることも。