



ほけんだより 7月

安堵中学校
保健室 No.4
2021.7.8

期末テストおつかれさまでした(*~*)

テストがおわりましたね。力はだしきましたか？
頑張った自分をほめてあげてくださいね。見直しは忘れずに^⑧次につなげましょう！
さてテストが終わればもうすぐ夏休み(^_^)すごし方の計画はたてていますか？
ずっと冷房のきいた部屋にいたり、冷たいものばかり食べていたり・・・。
それでは夏バテ・冷房病・熱中症の原因に・・・
長いお休みですがメリハリをつけて充実した時間をすごしたいですね！

元気な夏を過ごすために

夏こそ“みそ汁”で元気に！

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。簡単にたくさん栄養をとることができます。

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。

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。暑さに負けない体を作ります。

夏によく聞く熱中症って何だか知っていますか？
熱中症とは体温があがり、からだの水分と塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなることで、体に不調がおこっている状態をいいます。外にいるときになるイメージもあるかもしれませんが、熱中症は室内にいてもなる可能性はあります！

なんだかしんどいと感じた時には無理をせず！！
涼しいところで休んで水分と塩分の補給をしましょう。
またそうなる前に！予防をできるといいですね。
右の「夏に負けないからだをつくる5つの掟」をぜひ参考に
みんなで元気な夏をすごしましょう～。



夏にまけないからだをつくる5つの掟

- その1 食事はバランスよく食べるべし
つめたいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか？
食事は熱中症予防に必要な水分と塩分もとれる大切な機会です。
また豚肉などに多く含まれるビタミン B1 は疲労回復におすすめ☆
- その2 お風呂(湯舟)に入るべし
冷房のきいた部屋と外、温度差の大きい場所の行き来で体は疲れています。ぬるめのお湯でゆっくりと・・・
- その3 よく寝るべし
寝る直前までスマホやゲームしていませんか？
睡眠不足は熱中症の原因にも！
- その4 水分をしっかりとるべし
マスクをしているので喉のかわきには気づきにくいのです。
喉がかわく前に！水分補給をするべし
- その5 体を動かすべし
暑いからといって毎日部屋でゴロゴロ・・・
それでは体力もつかず夏にまけてしまうかも・・・！
自分にあった方法で少し体をうごかしてみましよう！



1日に失われる水分量って??

約 2.5Lといわれています。皮ふ・呼吸・汗・尿・便などから排出されます！
失われた水分を補給することが大切になります！！
食事で1.0、飲み物で1.5Lが目安です！こまめに少しずつ個人差はあるので無理はせず



スクールカウンセラーに相談してみませんか？

7月の来校日は
9日(金)
16日(金)



予約は担任の先生か、保健室安東まで声をかけてください。保護者の方も受けられますので学校までご連絡ください。
TEL 0743-57-2028