

# 保健だより 7月

過ぎ去る梅雨を肌で感じつつ、新しい夏を迎えようとする今日この頃。皆様いかがお過ごしでしょうか。近頃は、流す汗も日を重ねるほどに増えており、これからやってくる猛暑に向けての熱中症予防についても考えさせられることが多くなりました。皆様も、熱中症には充分気をつけてお過ごしください。

## 7月の保健目標

- ・水分補給をしっかり行い、熱中症の予防と対策を心がける
- ・汗の後始末をしっかり行う

## 今年の夏を有意義に過ごすために

「夏休みに気をつけたいこと・挑戦したいこと」について、生徒保健委員でアンケートをとりました。皆さんはどのようなことに気をつけて有意義な夏を過ごしたいですか？

### 夏休み中に気をつけたいこと

熱中症に気をつけて、マスクを着けたい。交通事故に気をつけたい。はしゃがない。運動をすることを心がけたい。課題をしっかりと終わらせたい。



### 夏休み中に挑戦したいこと

ボランティアに参加したい。勉強時間を増やしたい。テストの復習。早寝早起き。アルバイト。



夏休みを境に、ネット依存、スマホ依存になってしまう人がいます。一度「依存症」になってしまうと、自分自身の力で治すことはとても難しいと言われています。夏休みは特に使用時間を決めることが大切です。



1学期に受けた健康診断で受診を勧められた人は、夏休みを利用して、専門医を受診しましょう。受診や治療が終わったら、受診票を担任の先生へ提出しましょう。

# 「新しい生活様式」における 熱中症予防

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」の実践が求められています。夏本番を迎える前に、「新しい生活様式」における熱中症予防について押さえておきましょう。

## 1 基本的な生活習慣を大切にしよう ～睡眠時間の確保、朝食を食べる～



こんな生活は、熱中症の原因になります。

ある学校では、部活動前にみそ汁を飲むことで、熱中症が激減したそうですよ。

### 朝食

朝食は、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。

## 夏こそ“みそ汁”で元気に!



### ポイント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。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

### ポイント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。

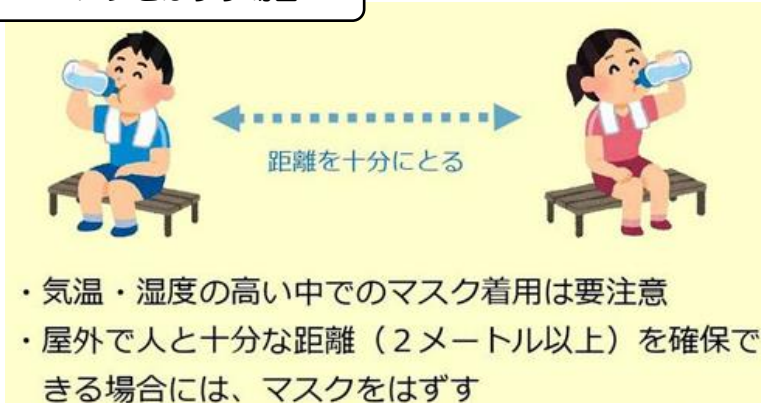
### ポイント③ 熱中症対策に

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。



## 2 熱中症を防ぐマスクの着け方を知ろう

マスクをはずす場合



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす

マスクを着ける場合

- ・激しい運動は避ける
- ・のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をする
- ・外出時は暑い日や時間帯を避ける

熱中症に気をつけて

