

ほけんだより 7月

与論高等学校 保健室

令和4年7月13日



1学期も残すところあとわずかですね。新型コロナウイルスの影響で制限を強いられることもありました。体育祭やクラスマッチなどの行事を無事に終え充実した日々を過ごすことができたでしょうか？

いよいよ夏休みが始まります！みなさんはどのように過ごす予定ですか？夏休みは様々な経験を通して、心と体を一回り大きくする絶好のチャンスです。そのためには、“健康”という土台が必要です。規則正しい生活リズムを心がけ、充実した夏休みを送りましょう。



スツキリ
“いい汗”



- サラサラしている
- 乾きやすい
- におわない
- ミネラル(塩分等)が再吸収される

あなたの汗はどうち？

グッタリ
“悪い汗”



- ベタベタしている
- 乾きにくい
- におう
- ミネラル(塩分等)が汗とともに出てしまう

皆さんは“汗”にも、いい汗と悪い汗があることを知っていますか？いい汗は体温調節だけではなく、体内の浄化や美肌作りにも役立ちます。いい汗をかくと代謝が高まり血行が促進され、老廃物を効率よく体外に排泄することができます。すると、体内が浄化され老廃物が溜まりにくいキレイな体を保てます。

～いい汗をかくには？～

- ① 部屋の温度を下げすぎない。
- ② 涼しい部屋から急に暑い屋外へ出ない
- ③ 通気性のいい服を着る
- ④ 夏は動物性の脂肪とタンパク質は控えめに



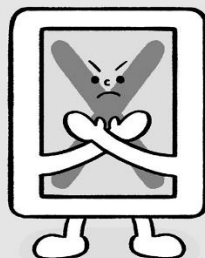
スマホを使う頻度が増えるからこそ注意したい！！

～長期休みのSNSトラブル増えてます～



SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くのひと々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。



- ① 人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ② 個人情報(住所や名前、年齢、学校名など)を書かない
- ③ 自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④ 知らない人と、直接会う約束をしない

夏本番! 暑さに負けず、食べて夏を乗り越えよう!!

暑い日が続くとついつい「食べる」ということが疎かになっていたり、冷たい物ばかり食べていませんか? 「食べる」ことで夏バテを予防・改善することができます。

夏バテ防止! 食生活の見直しを

朝 基本は3食と栄養バランス

夏野菜で+α

水分補給は水やお茶で

冷たいもの・糖分はひかえる

あなたはいくつ当てはまる? 夏バテセルフチェック

- 水分補給をあまりしない
- 冷房の効いた部屋にいる時間が長い
- 朝ご飯は食べないことが多い
- あまり汗をかくことをしない
- 同じものを食べるが多い
- 冷たい飲み物や食べ物ばかり摂っている
- 寝不足気味である

野菜パワーで夏きのりきろう!

暑い夏ののりきるために、体の熱やほてりをとってくれる夏野菜を食べましょう。たとえば、キュウリや冬瓜、スイカなどの瓜類は、水分たっぷりで見ずみずしく、のどの渴きを潤すのに最適です。トマトは、胃腸を活発にして消化を高める作用があり、疲労回復にも役立つと言われています。

ただし、冷たい食べ物や飲み物をとりすぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下したり、体が冷るくなったりするので、ご用心! そうめんや冷や麦を食べるときは、体を温めるショウガやシソ、ニンニクなどの薬味を足してバランスをとりましょう。

コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

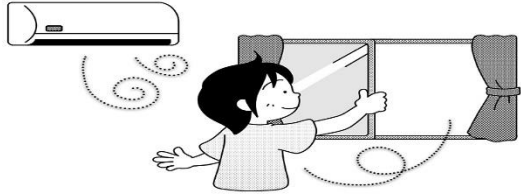
マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



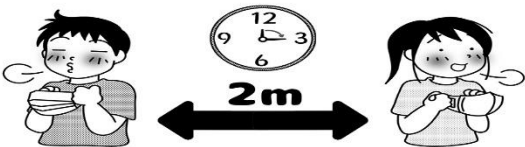
時間を決めて、飲めるといいね!

エアコン × 換気



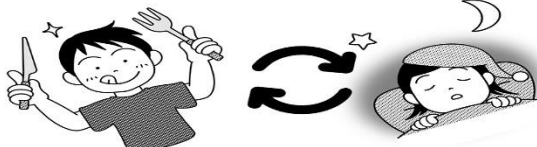
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです!