

ほけんだより(7月号)



いよいよ来週から、夏休みに入ります。長い夏休みをどのように過ごすか計画を立てましたか？

熱中症の予防や体調をくずさないようにしっかりと健康管理をしてください。そのためには、十分な睡眠と、朝食をとり、生活リズムをくずさないようにすることが大切です。

【7・8月の健康目標】

◎ 自主的な健康管理に努めよう！

健康診断で、「受診を要する」と勧められた人は、夏休みを利用して必ず受診しましょう！

冷房の温度は、28℃を目安に

日本の夏は気温や湿度が高く、大量に汗をかき体力を消耗します。屋内は冷房が効き快適に感じますが、屋外との温度差や冷房の効きすぎによって体調を崩し、疲れやすい、だるい、思考力の低下などの症状が現れるので、冷房を上手に使いましょう。

- ① 外気温と室温の差は、5℃ぐらいに留めておきましょう。
- ② 冷房と扇風機を上手に使いましょう。
- ③ 扇風機は直接風が当たらないように心がけましょう。



冷たい飲み物はほどほどに

- ① 熱中症予防のために、のどの渇きがなくても、定期的に水分補給を心がけましょう。普段の生活では、常温またはそれに近い温度の麦茶などがおすすめです。
- ② 冷たい飲み物やアイスクリームなどを取りすぎると胃腸の働きが低下するので、摂り過ぎに注意しましょう。



しっかりと睡眠をとる～快適に睡眠できる工夫をする～

夏の夜は寝苦しく睡眠不足になりやすいので工夫をしてみてください。

- ① 冷房、扇風機はタイマーをかけましょう。
- ② 暑いからといってシャワーだけで済ませずに、湯船につかり新陳代謝を高めましょう。ぬるめのお湯に、ゆっくり入ると心身がリラックスします。
- ③ 寝る2時間前の暴飲暴食は避けましょう。
- ④ 寝る前（2時間前）にはスマホは使用しないように努力しましょう。



浴でもOK
腹を温める半身

- 食欲が低下しているときは、お
- 入浴前に水分補給をしておく
- 38～40度のぬるめのお湯にゆ
- つくりつかる（15～20分）

オススメの入浴方法

- ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできる
- クーラーや冷たい食べものなどが原因の夏の冷え性にも◎

どうしてお風呂がいいの？

「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみましょう。

暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか？



夏の疲れに食事・睡眠
もついでに？

★夏ばて防止のための食事は？

暑いと食欲がなくなり、冷たいめんばかり食べるような糖質ばかりの偏った食事になります。たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルといった他の栄養素が不足してしまいます。エネルギーを作り出すためには、ビタミンが必要ですが、糖質に偏った食生活では、エネルギーをスムーズに作るができなくなってしまう。

トマト、なす、ピーマン（パプリカ）、きゅうりなど夏野菜を食べることも夏バテ防止に効果的です。夏野菜はビタミンA、Cを多く含むほか、カリウムや水分も豊富なので汗で失った水分やミネラルを補給できます。また、香辛料や酢、みょうがや大葉などの香味野菜は食欲増進作用があるので料理に取り入れるといいですね。

夏ばてに効く食べ物

★梅干し

見ているだけでも、口の中が酸っぱくなってくる梅干しには、暑さを乗り切る健康パワーが含まれています。パワーの正体はクエン酸で、グレープフルーツやレモンなどにも含まれています。このクエン酸は、体の中にたまった疲労物質（乳酸など）を分解する働きがあります。



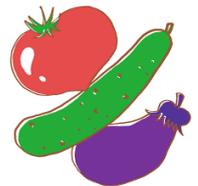
★みそ汁

暑い日は、温かい食べ物をさげがちですが、胃腸のことを考えると、できれば一品は温かいものを用意してください。そこでお勧めなのが、みそ汁です。大豆から作られたみそには良質なたんぱく質が含まれており、具に野菜や海藻を加えればビタミン、ミネラルもとることができます。



★夏野菜

ピーマン、ブロッコリー、トマトなどに含まれるビタミンCには、暑さに強い体にする効果があります。



★豚肉・ウナギ・豆類など

ビタミンBには、疲れた体を元気にしたり食欲を高めたりする効果があります。

感染症予防とマスク着用と熱中症

夏季の気温、湿度が高い中でマスクを着用すると熱中症が発生するおそれがあるため、マスクを外しましょう。マスクを外す場合には、生徒同士の間隔を十分に確保（2m以上）することや、近距離での会話を控えるようにしましょう。マスクは基本的な感染症対策です。屋外では人との距離が2m確保できる場合や距離が確保できなくても会話をしない場合はマスクを着用する必要はありません。体調不良の時は、これまでどおり出勤、登校、移動は控えてください。

屋外・屋内のマスク着用について（最新情報）

	屋 外	屋 内
会話する（距離が確保できる）	マスク着用なし	マスク着用
会話する（距離が確保できない）	マスク着用	マスク着用
会話しない（距離が確保できる）	マスク着用なし	マスク着用なし
会話する（距離が確保できない）	マスク着用	マスク着用

※マスクに覆われた肌は、過度な蒸れと乾燥をくりかえして、肌荒れを起こしやすくなります。肌荒れが気になる人は、ガーゼを挟んだり、化粧水やクリームをつけて肌を保護しましょう。

