

保健だより 7月

日出学園中学校・高等学校 No.203

期末試験が終わり、明日から夏休みですね。7月は1年の折り返し地点でもあります。試験の振り返りと共に、半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。

梅雨が明けたら、いよいよ夏本番です。約1ヶ月半ある夏休みは、色々なことに挑戦できる良い機会です。引き続き、新型コロナウイルス感染症の影響で、行動に制限がありますが、その中でも出来ることは沢山あります。

今年もコロナにも暑さにも負けず、充実した毎日を過ごしましょう。

その夏の過ごし方 大丈夫？

冷房で
キンキンに
冷えた部屋って
最高ー！



冷たい
麺類にアイス、
やめられない！



暑いから
お風呂は
シャワーだけ！



そのままだと... **夏バテ** になってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいもののとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみよう。



昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラクセスできて、よく眠れますよ。



夏こそ“みそ汁”で元気に！

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、多くの栄養素が含まれています。

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。

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。

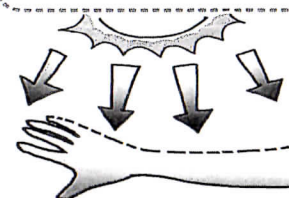
熱中症対策に

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。



紫外線に注意しよう！

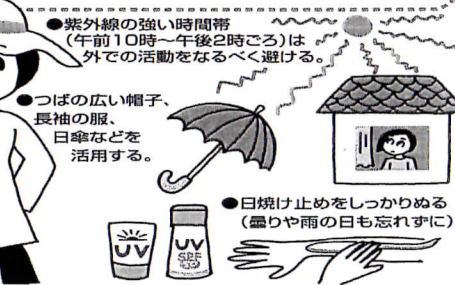
紫外線による皮膚への影響



急性傷害 サンバーン(赤くなる日焼け)、サンタン(黒っぽくなる日焼け)等

慢性傷害 しみ、しわ、皮膚がん等

紫外線を浴びすぎないための対策



- 紫外線の強い時間帯(午前10時〜午後2時ごろ)は、外での活動になるべく避ける。
- つばの広い帽子、長袖の服、日傘などを活用する。
- 日焼け止めをしっかりとぬる(曇りや雨の日も忘れずに)。

“これから”につながる夏休みに

健康診断で病気や異常の疑いが見つかった人には「お知らせ」を渡し、早めの受診(検査・治療)を呼びかけています。すぐに受診して異常がないことがわかれば、不安を抱える時間を減らせます。また、もし治療が必要とわかった場合も、早期発見・早期治療で、症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高まります。健康は確実に将来につながっていきます。この夏休み、ぜひあなた自身の“これから”を見据えたうえで行動してほしいと思います。

SNSの「ルール違反」大丈夫？

スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- ① 悪口や差別的な内容は書かない
- ② 暴力的な言葉は使わない
- ③ 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- ④ 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- ⑤ 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- ⑥ 根拠のない『うわさ話』をしない
- ⑦ 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない

気軽な気持ちで書きこむとトラブルが起こったり、大変な事件に発展するケースも！



暑い夏を快適に！ どちらが涼しい？

白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。ただし紫外線をよりブロックするのは黒。日傘などは黒を選ぶといいですね。



下着あり VS 下着なし

服と皮膚の間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしだといつまでも汗がべたついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすめ。より快適に涼しく感じます。

濡れタオル VS 乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れタオルがおすす。皮ふに水分が残っていると、蒸発するときに体の熱を奪ってくれるので涼しくなります。

暑い日のお出かけには参考に