夏の特大号

2022年7月19日

保健だより 7月

日出学園中学校・高等学校　No.２１５

期末試験が終わり、いよいよ明日から夏休みですね。勉強や部活動、イベントや旅行など計画を立てて楽しみにしていたところで、新型コロナウイルス感染症の急拡大となり計画を見直している人もいるのではないでしょうか。この時季は熱中症予防を心がけながら感染症対策の必要があります。また校内でのみなさんの様子をみていると、集団感染を防ぐために、改めて気を引き締め直す必要があるようにも感じます。今回の保健だよりを読み、ぜひ生活を振り返ってみてください。今後、社会情勢がどのように変化していくかは分かりません。夏休み中も、熱中症予防とともに基本的な感染症対策、毎日の健康観察は必ず行ってください。

新学期に元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。

夏の生活を見直そう　体調を崩しやすい○○すぎに気をつけて！

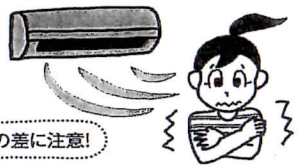
冷たいものやあっさりしたものばかり

とりすぎ ➡ 胃腸の冷えや栄養不足に注意！

クーラーの設定温度が

低すぎ

➡ 外気温との差に注意！



体を動かさず

ダラダラしすぎ

➡ 運動不足に注意！

遅い時間まで

夜更かししすぎ

➡ 睡眠不足に注意！

SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くの人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

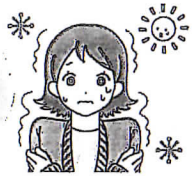
②個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない

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

夏休み明けに担任へ受診報告書の提出をお願いします。

暑い日でも、体は冷え冷え!?

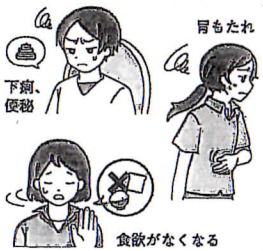


夏はそうめんや氷たっぷりのジュース、アイスクリームなどがついつい欲しくなりますね。あまりの暑さに、冷房の効いた部屋でずっと過ごしている人も多いのではないでしょうか。けれど、この「体を冷やす生活習慣」こそが夏バテの原因のひとつ。元気に夏を過ごすために、食事や冷房の使い方を見直しましょう！

体の冷えが夏バテをひき起こす

胃腸などの内臓は、通常、37度ほどに保たれています。しかし、冷たい食べ物・飲み物を摂り過ぎたり、冷房でキンキンに冷えた部屋で長時間過ごしていると、内臓の温度が下がってしまい、**さまざまな不調が現れます。**

胃腸が冷えると…



全身が冷えると…

体温を維持するために血管が収縮し、血流が悪くなります。

夏バテ予防の決めぎは体あったか生活

食事編　胃腸にやさしい食べ物を摂ろう

まずは胃腸を疲れさせない食事が大切。冷たい食べ物・飲み物を控えるのはもちろん、脂質が少なく、消化によいものを摂りましょう。

脂質が少なく、消化によい食べ物

- うどん　●とうふ　●納豆　●白身魚
- かぼちゃ　●ほうれん草　●にんじん
- バナナ　●リンゴ　など

体を温める食べ物をプラス！

体を温める効果のあるものを食事に加えるのもオススメ。また、そうめんなど、冷たい食事の場合は温かい飲み物も用意しましょう。

体を温める効果のある食べ物

- タマネギ　●しょうが　●にんにく
- ネギ　●こしょう　●唐辛子　など

冷房編　部屋の温度は28度を目安に

暑い日は冷房の温度を下げたくなりますが、ストップ！　体が快適と感じる室温は26～28度と言われています。また、室内と室外の気温差が激しいと、ストレスにより自律神経が乱れ、胃腸の働きなどにも悪影響を与えます。

室温を26～28度に維持できるように、温度計とエアコンの温度設定をこまめにチェックしましょう。

お風呂で温まろう

暑いからといって、湯船に浸からずシャワーだけはNG。

38度くらいのぬるめのお湯にゆっくり浸かれば、体の芯から温まり、全身の血流もよくなります。