

保健だより

令和5年7月
真夏の高校保健室



いよいよ夏休み！実りある夏にするために。

毎日暑い日が続いていますが、皆さんの体調は大丈夫でしょうか。いよいよ待ちに待った夏休みですね。レジャーの予定を立ててウキウキしている人もたくさんいると思いますが、まずは健康でないと楽しめませんよね。こんな時だからこそ、規則正しい生活を心がけて、快食・快便・快眠で元気に夏を乗り切ってもらいたいものです。



熱中症予防

- 天気の良い日は日かげの利用、こまめな休憩をしよう!
- のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしよう!
- 扇風機やエアコンで温度を調節しよう!
- 暑さに備えた体づくりと、日頃から体調管理をしよう!

熱中症

声をかけて仲間を守ろう



学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。

特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、

つい無理をしてしまうことも…。

もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない?

水分とってる?

休けいしようか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。



これって夏バテ…？ 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌

なんだか元気が出ない、食欲がない…もしかしたらそれは、夏バテのせいかもしれません。暑い場所とクーラーで涼しい室内など、過ごすところの温度差が大きかったり、寝不足が続いたり、汗をかくことでビタミンやミネラルが体の外に出てしまったりすると、夏バテになりやすくなります。温度差に気をつけ、生活リズムを整えるようにしましょう。

一言アドバイス

夏バテを回復する食材は？

1 糖質をエネルギーに変える ビタミンB₁

めん類や冷たくて甘いものばかり食べていると、糖質のとりすぎで疲労が残ってしまいます。ビタミンB₁で糖質をエネルギーに変えましょう。

ビタミンB₁を多く含むのは 豚肉 うなぎ 大豆食品

ニンニク、ニラ、ネギ、玉ねぎはビタミンB₁の働きをサポート。一緒に食べると効果アップ!

2 体力や持久力をアップする たんぱく質

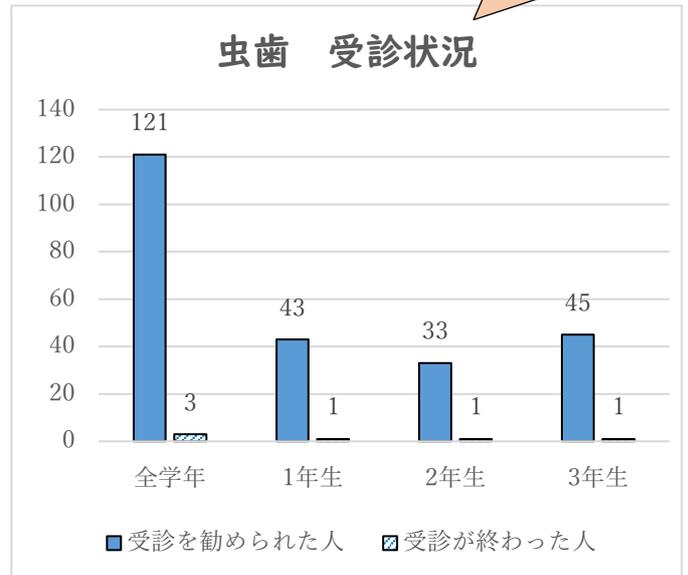
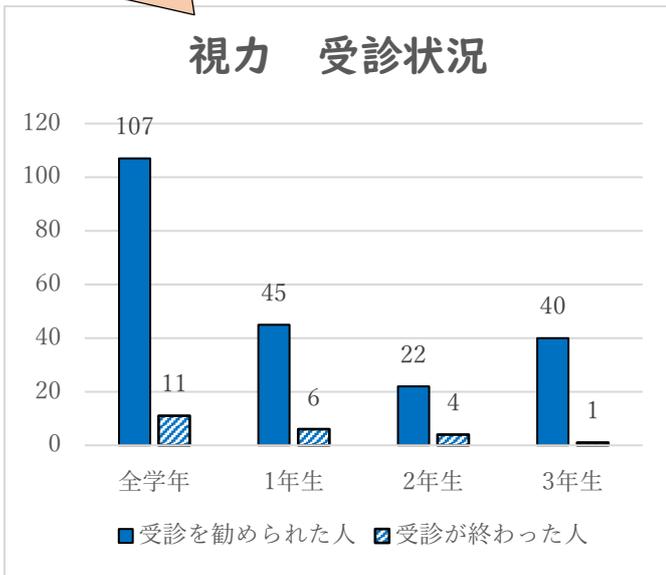
たんぱく質が不足すると、疲れやすくスタミナ切れの症状もでてきます。めん類にたんぱく質をプラスして、体力や持久力を高めましょう。

たんぱく質を多く含むのは 肉類 魚 大豆食品 玉子 チーズ など

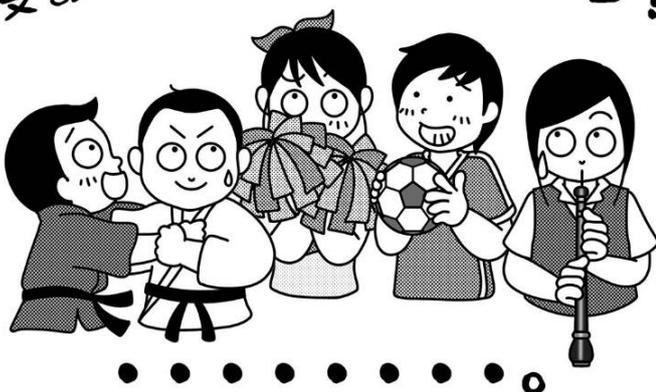
残念な受診率…(T_T) このままでよい？

受診率10パーセント…

受診率2パーセント…



受診のおすすめ、届いたら？



4月から実施してきた健康診断の結果、病気や異常の疑いが見つかった人には受診のお知らせをお渡ししています。虫歯や歯周疾患、視力異常などは放っておくと、日常生活にも影響が出てきます。部活動や勉強で忙しい毎日を送っているとは思いますが、健康あっての高校生活です。夏休みを利用して、早めに治療を受けましょう。

結果の報告、待っています😊