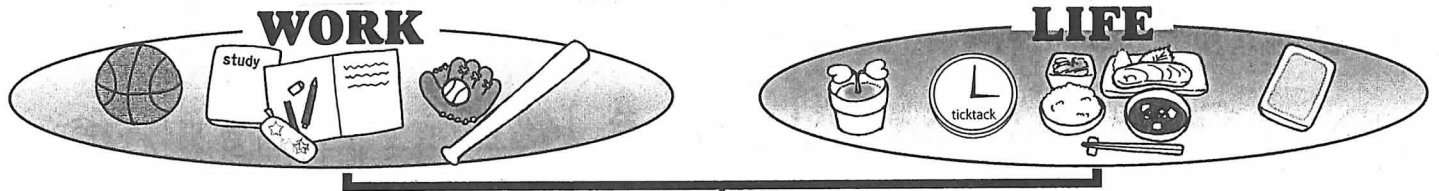


保健だより

平成28年7月19日
夏休み突入号
津幡高校保健委員会

いよいよ夏休み！どのように過ごしますか？

あっという間に7月も中ごろ、皆さんお待ちかねの夏休みが始まります。部活で忙しい人、レジャーの予定を組んでウキウキの人、それぞれの過ごし方があると思います。休みだからと言って、いつものペースを崩すと、心身の調子まで崩してしまうことに…。休み中はいつも以上に気持ちを引き締め、生活習慣に気をつけて、事件・事故に巻き込まれず、健康に過ごしてくれることを祈っています。新学期には元気に登校しましょう。



ワーク（勉強・部活動）・ライフ（生活リズム・気分転換）バランスを大切に

勉強

元気+充実のポイント

- 具体的な目標を持つ。
- 健康に負担のかからない計画で。
- 休養や気分転換のための時間をとる。

ときどき目を休めよう

ノートや参考書など、近い距離を見続けていると、目を動かさず筋肉が疲れてきます。1時間に1回ぐらいは、遠くをながめて、目を休ませましょう。

部活動

元気+充実のポイント

- 水分補給をじゅうぶんに。
- ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行なう。
- しっかり休養をとって、疲労回復。

お風呂で疲労回復

シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで、血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげることができます。

元気で充実した夏休みを！！

生活リズム

元気+充実のポイント

- 毎日、だいたいきまった時刻に起きる。
- 1日3回、食事のリズムを大切に。
- 日付が変わる前にふとんに入る。

起きる時間が3時間遅れると…

起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かっています*。夏休みの間も、いつものペースで。

※参考：「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省

気分転換

元気+充実のポイント

- 1日のうちに、短くても、好きなことを楽しむ時間をつくる。
- ぼんやりできる時間も必要。
- 過ぎたことは忘れるのも大切。

体を動かしてリフレッシュ

涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチをしたりして、体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュできます。



スポドリ飲み過ぎ＝糖分取り過ぎ

スポーツドリンクにはスティックシュガー10本分くらいの糖分が入っています？

危険 危険 危険 危険

そうなの？

日常生活で、水代わりにスポドリを飲むのはやめましょう。

委員長からのひと言 …… 夏休みも早寝・早起き・朝ごはん！遊びすぎには注意！！

夏カゼにご注意！！

「のどが痛い。」「鼻水止まん！」「熱でてきた（涙）」「頭痛い…」
 7月に入ってからそんな風に訴える人が増えています。それらの症状は典型的な夏カゼの症状。
 感染性の病気の可能性もありますから、甘く見ずに病院へ受診をお勧めします。

《気をつけてほしい夏カゼ》



手足口病

手のひらや足の裏、足の甲、口の中などに発疹ができます。
 熱は出ないか、あっても微熱程度なのですが、食事がとりにくくなるため、場合によっては脱水で入院することもあります。

* * * * *

ヘルパンギーナ

のどや上あごに手足口病と同じような水ぶくれができますが、
 口以外には発疹が出ません。また、高熱を伴うことが多いです。



* * * * *



プール熱（咽頭結膜熱）

強い結膜炎と39～40℃の高熱が特徴。
 プールに入らなくても、飛沫感染や接触感染でうつります。
 重症化すると肺炎などの危険も…？！

※小さな子の病気のように思われがちですが、大人でもかかってしまうので注意して下さいね！

夏にとりたい！

このビタミン

「からだがだるくて、食欲がないよ」

夏バテ予防に

ビタミンB1

そんなときは…

疲労を回復させる

食欲を増進させる

どんな食材に入っているの？
 ・豚肉・にんにく・玄米・うなぎ など

「夏になると、毎年、カゼをひいてしまうよ」

夏カゼ予防に

ビタミンC

そんな人は…

免疫力を高める

疲労を回復させる

どんな食材に入っているの？
 ・赤ピーマン・ゴーヤ・レモン・ゆず など