

ほけん便り



No. 4 令和2年7月29日

担当 1-1 井藤・谷口

今年の夏も厳しい暑さが予想されます。日頃の生活習慣を整えることが夏バテや熱中症の予防に繋がります。

コロナウィルス感染症もまだまだ油断のできない状況が続いていますので、引き続き感染対策にも気を配り元気にこの夏を乗り越えましょう！

今月は、夏の健康法について先生方や友人にインタビューしました。

是非参考にしてください！

私の夏の健康法

水分補給



汗をかく時期は特に30分に1回は水分を補給して熱中症の予防に気を付けています！
1年1組 伊達 勇一郎

血液型：A型 好きな食べ物：卵料理・海鮮

夏バテ

こんな人は要注意！

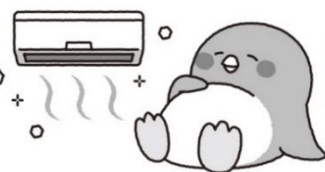
冷たいもの大好き！

胃腸が冷やされて食欲が落ちていませんか？



クーラー大好き！

設定温度は低すぎませんか？



夜ふかし大好き！

遅くまでゲームやスマホをしていませんか？



快食

私の夏の健康法

快眠

運動

3つが大事



座右の銘：至誠を尽くす！

夏だけど温かいものを食べる。飲み物もできるだけ温かいものを飲んでいきます。ネバネバ系のもの（オクラ・納豆・山イモ）などを食べて免疫力をアップ。ファーストフードやカップラーメンなどの加工食品は一切食べません。旬のものを、調理をして食べるようにしています。あんまり体を冷やし過ぎないようにクーラーをつけっぱなしで寝ることはしていません。11時には電気を消して寝るようにしています。運動不足になりがちなので毎日歯みがきをしながらのカットあげさげ運動60回、コーヒーを入れながら待つ間に、体幹トレーニング30秒＋ラジオ体操（本気モード）を毎日しています。寝転がって両腕、両足をあげて手足ブラブラ運動もオススメです。

英語科 西 真実

夏を元気に過ごすポイント4っ！



POINT ①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。



POINT ②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。



POINT ③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。



POINT ④お風呂



シャワーだけで済ませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。



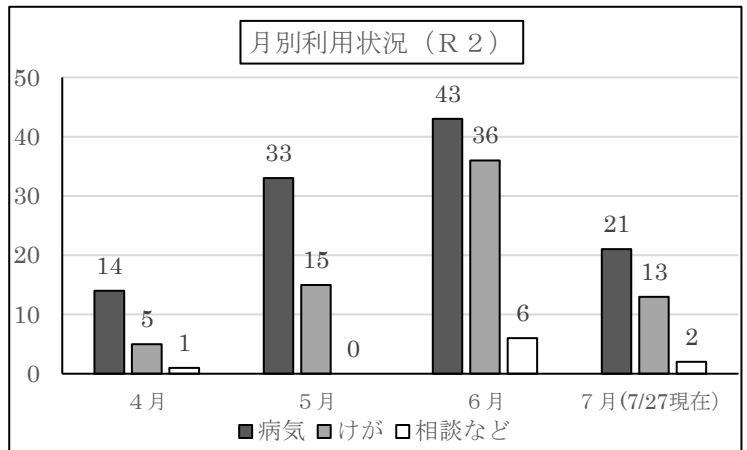
コロナに負けない！暑さに負けない！

By YUTO・YUNA

保健室より保護者の皆様へ

●1学期の保健室利用状況

1学期の保健室利用状況は右のグラフのとおりです。今年度は新型コロナウイルス感染症予防対策としての臨時休校措置があり例年に比べて利用者は減少しています。6月にはいって梅雨の鬱陶しさも加わり、頭痛や腹痛などの訴えが増えました。話を聞いてみると、前日の睡眠不足が影響していたり、朝食抜きであったりといった生活習慣の乱れから来る体調不良が目立ちます



気をつけてね～



また、ちょっとした不注意によるケガや体育時の突き指、打撲、夏になってからは虫刺されによる皮膚症状などもあります。特に登下校中の自転車の転倒によるケガは大きいので注意が必要です。新型コロナウイルス感染症対策として、現在、朝の検温を初めとする健康観察をお願いしているところですが、ご家族の方々からの「気をつけて行ってらっしゃいね」の、「朝の一言」がケガの予防にも繋がると思います。今後ともご協力よろしくお願いたします。

●夏にぴったりのこんなお料理はいかがですか。協力：家庭部の皆さん

夏バテ予防メニューをつくりました！

家庭部

部員募集中！

キウイサワー ☆酸味があって夏バテ予防にぴったり！酢も炭酸もお好みで調整してください。

キウイには、暑さによるストレスなどで消耗しやすい**ビタミンC**がたっぷり含まれています。美白効果もあります！今回、りんご酢と炭酸のサワーで酸味が強かったのですが、潰したキウイに水を混ぜただけでも**夏バテ防止**や**朝の便秘も改善**してくれますよ！



フルーツヨーグルト ☆腸活のヨーグルトと季節のフルーツでビタミン補給できます！

腸の善玉菌を増やしてくれる**ヨーグルト**を食べると、**腸の働きが良くなり、免疫力が高まり、疲れを感じにくくなります**。また、水分の排出が正常化されることで**むくみ**が取れ、**体のダルさ**が解消します。食欲がないときに、**フルーツやグラノーラと一緒に食べると朝食に便秘解消**におすすめです。はちみつやジャムをお好みでトッピングしてください。

中尾山冷や汁 ☆波佐見の郷土料理です。

ごまの香り、野菜の歯ごたえがおすすめです。

冷汁とは、中尾山の陶工たちが夏場に窯場で食べていたものです。ごまをすり鉢でしっかりすり（これがポイント！）、いりこの粉を混ぜたみそを焼いたものを加えてすり、さらにだし汁を加えて冷たい味噌汁をつくります。これに輪切りのきゅうり、せん切りの大葉とみょうがを加えます。



食物繊維たっぷりの麦ご飯に冷や汁とねぎをトッピングしてサラサラッと食べることができます。

●定期健康診断追加・変更について

- 耳鼻科検診（1年生）：7月30日（木）14：00～
- 歯科検診（1年生）：9月24日（木）13：30～
- 歯科検診（2年生）：9月15日（火）13：30～

※先日から続いた悪天候のため、一部日程を変更しています。