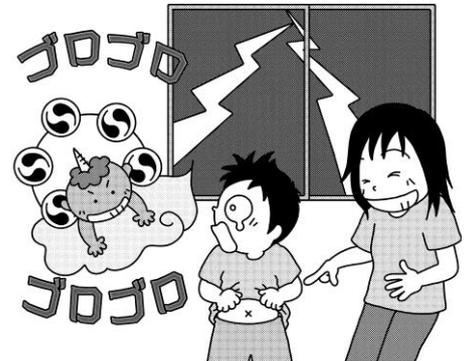


# えがお

心身ともに健康になろう！  
八坂中学校 保健室  
保健だより  
令和4年7月14日

例年よりも早く梅雨が明け、暑い日が続いています。また、コロナ感染症患者数が増え続けている状況です。コロナ予防はもちろん、水分補給をしっかりとしながら、熱中症予防を意識した生活を心がけましょう。

7月13日は「ナイスの日」という記念日だそうです。アニメ映画が由来となっているようで、「素敵なことを探す日」なのだそうです。「疲れた、もうダメだ」と思うより「よく頑張った。えらいぞ自分！」とほけてあげるほうがいい結果につながるという研究データもあります。まだまだ暑い日が続きますが、素敵なことをたくさん見つけて、夏を乗り切りましょう！



## 7月の保健目標：夏を健康に過ごそう！

熱中症が起こりやすい条件はいくつかあります。

「気温・湿度の高い日」に起きやすいのはもちろんのこと、それ以外にも自分の体調によって起きやすくなります。寝不足や朝食抜きなどの状態は熱中症になりやすいといえます。大切なことは、「自分で健康管理をすること」です。「規則正しい生活」を送ることが熱中症予防につながります。誰かに言われたからではなく、自分でやる、自分できるようになってほしいと思います。



## 「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？  
体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

💡 **ポイントは「のどが渴く前」**

のどが渴いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



☆運動開始 30 分前に 250～500ml、運動時は 10～20 分おきに 1 口～200ml をゆっく  
りと、こまめに飲むのがポイントです！

# 健康管理に気をつけて、充実した夏休みにしよう！！

- ★生活のリズムを崩さない 早寝早起き
- ★1日3食、バランスのよい食事、朝ごはんを必ず食べる
- ★冷たい清涼飲料水の飲みすぎ、冷房に当たりすぎて体を冷やさない
- ★熱中症に気をつけて適度な運動をしよう



## 夏バテを予防しよう！暑い夏を乗り切るために自分でできることをしよう

<p>生活のリズムをくずさない</p>	<p>クーラーに当たりすぎない</p>	<p>きちんと水分補給</p> <p>ジュースよりお茶・水を！</p>
<p>色の濃い野菜を食べる</p>	<p>朝食をしっかりとり</p>	<p>たんぱく質を十分に取る</p>

夏は様々な理由から免疫力が下がりがち↓

- 冷たい飲み物で胃腸が冷える
- 涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる
- 熱帯夜や冷房による冷えで睡眠不足
- 「シャワーだけ入浴」で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろんコロナにもかかりやすくなります。

免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。暑い夏を乗り切るために「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう。

## 誘惑に負けず断る勇気を！！

夏休みにはいろいろな誘惑があります。「少しくらいいいか…」という気のゆるみが後で取り返しのつかない結果になることも。



たばこやお酒、そして近年大きな社会問題にもなっている「危険ドラッグ」には成長発達段階にある皆さんの心と体に有害であるだけでなく、さらに危険な覚せい剤などの薬物へのステップ「ゲートウェイドラッグ」になることがあります。もちろん、未成年の喫煙、飲酒は法律でも禁止されています。先輩や友人からすすめられることがあっても絶対に手を出してはいけません。「違法じゃないから」「1回だけ」などの誘惑に負けることなく、「NO!」と断る勇気を持ちましょう！！

### \*\*\*保健室よりお願い\*\*\*

- ①夏休み中に三者面談が予定されています。学校に来校の際には保護者の方も検温をお願いします。お子さんの健康カードのその他の欄の横に体温を記入の上、来校をお願いします。
- ②夏休みは、むし歯など健康診断で見つかった病気を治す絶好のチャンスです。今まで、塾や部活で忙しくて治療にいけなかった人も夏休み中なら十分時間がとれるはずですよ。早いうちに治療を済ませ、健康な身体で2学期を迎えましょう！！

