

ほけんだより 7月号 能勢高校保健室

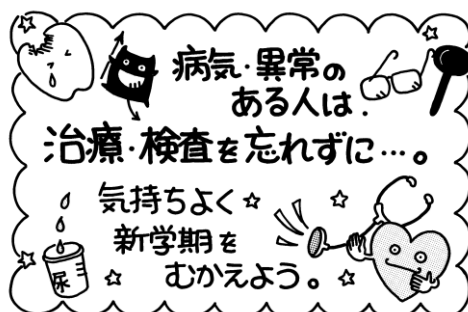
いよいよ夏休みが始まります。夏休みの計画は立てていますか？
休み中はついつい気が緩んで、生活が不規則になりがちです。充実した夏休みになるよう、規則正しい生活リズムで元気に過ごしましょう。



夏休みという開放感から、いつもと違った生活を送ってしまいがちです。食生活や生活習慣が乱れてしまうと、2学期が始まって学校生活のリズムがなかなか取り戻せなくなってしまいます。不規則な生活は夏バテの原因にもなります。生活面では冷房に頼りすぎない、適度な運動、昼夜が逆転しないように注意しましょう。

夏休みは治療のチャンス！

健康診断で異常が見つかった人に、治療勧告を配布しています。普段、部活動やアルバイト・習い事等で忙しくて病院へ行けない人も多いかと思いますが、この長い夏休みが治療のチャンスです。夏休み中にしっかり治療をして2学期を迎えましょう。



清涼飲料水 飲みすぎていませんか？

清涼飲料水とは、乳酸菌飲料や乳製品を除いた、アルコールのっていない飲み物をさします。夏になると汗をかいて喉が渇くため、毎日清涼飲料水を飲んでいる人もいるかもしれませんね。しかし多くの清涼飲料水には、たくさんの砂糖が含まれています。砂糖は摂りすぎると肥満はもちろんのこと、疲れやすくなったり集中力がなくなったりします。また、様々な添加物が含まれていることも問題です。喉が渇いたときは、できるだけ水や麦茶などを飲むようにして、砂糖を摂りすぎないようにしましょう。



熱中症に注意！

夏本番を迎え、心配されるのが熱中症。

熱中症は屋外だけでなく、室内でもおこりうる所以要注意です。

症状

めまい・頭痛・吐き気・倦怠感などの症状から、ひどい時は意識を失い、命に関わる危険な状態になることもあります。

予防

①こまめに水分補給

塩分補給も意識して、こまめに（運動前・中・後）水分補給をしましょう。

②十分な睡眠

睡眠不足は体力が落ちて、熱中症になりやすくなります。

③速乾性素材の服装

運動をする時は、速乾性のある衣服を上手に利用しましょう。

④直射日光を避ける

帽子をかぶるなどして、直射日光が当たることを避けましょう。

⑤無理せず早めに休息をとる

定期的に涼しい場所で休憩をとりましょう。体調が悪い時は無理をしないこと。

♥今年もあります！メニューコンテスト♥

今年もメニューコンテストを行います。詳細は別紙応募用紙に書いてあるとおりです。今年のテーマは「メモリモ朝ごはん」

夏休み中にぜひ取り組んでみてくださいね！応募者全員に参加賞、優秀作品にはステキな賞品があります。いろんなアイデアを楽しみに待っています。

〆切は9月1日 提出場所は保健室です。