

ほけんだより 7月

2016.7 貴志中学校

期末テストも終わり、もうすぐ待ちに待った夏休みですね。健康に気をつけて、楽しい夏休みを過ごしてください。

夏休みは生活リズムが不規則になりがちですが、『早寝・早起き・朝ごはん』をこころがけて、いつもと変わらないリズムで過ごしましょう。熱中症などの夏の病気にも気をつけて生活してください。



1日3食
栄養バランスにも配慮を
夏バテを寄せ付けないためにおきたい栄養素

夏に消費しやすい

たんぱく質

肉や魚、豆、卵
乳製品 など

疲れにくくする

ビタミンB1

豚肉、ウナギ
など

ビタミンB1の吸収を高める

アリシン

たまねぎ、にんにく
ネギ、ニラ など

気温差のストレスで失われやすい

ビタミンC

赤ピーマン、レモン
キウイ など

いよいよ夏本番！
暑さで食欲が低下する夏は、栄養バランスがくずれがちです。

栄養不足解消に、果物や野菜をたくさんとりましょう。
枝豆や豆腐、納豆などの大豆製品は食べやすく、良質なたんぱく質が豊富なのでおすすめです。

熱中症予防のポイント！！

- 運動は、なるべく涼しい時間帯に行い、長時間にわたる場合は、こまめに休憩をとり、水分補給をする。
- できるかぎり涼しい服装になり、戸外では帽子をかぶる。
- 活動などをして体調の悪いときは、無理な活動はしない。また、気分が悪くなった場合も絶対に無理をしない。

熱中症の症状を知っておこう		
分類	症状	重症度
I度	・めまい・失神（立ちくらみ） ・筋肉痛・筋肉の硬直（こむらがり） ・手足のしびれ・気分の不快	
II度	・頭痛 ・吐き気 ・嘔吐 ・倦怠感・虚脱感（ぐったりする・力が入らない） ・軽い意識障害（いつもと様子が違う）	
III度	・II度の症状 ・意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい） ・けいれん ・手足の運動障害（まっすぐ走れない・歩けない） ・高体温（からだに触ると熱い）	

さあ、夏休みがはじまります！こんな過ごし方をしよう！！

早起きをしよう！
規則正しい生活の基本です

よぶかしせず、早く寝よう！
次の日が休みのからといって、夜おそくまで起きているのは×。いつも通りの時間にねましよう

からだを洗いけつに！
汗をかいたら、毎日お風呂に入りましょう

朝食をきちんととろう！
朝ごはんから体が起きまり

1日3食。仕上げの夕食！
よくしましよう

朝のうちに勉強をしよう！
涼しいうちに勉強が快適です

昼ごはんもしっかりと！
朝ごはんと一緒に、なんてことにならないよう

家でダラダラしすぎない！
エアコンの効いた部屋で一日過ごす...なんてことのないように

家のお手伝いをしよう！
毎日お風呂に入りましょう