

保健だより 7月号

栃農高保健室 文責:岩崎

学校が再会し、1ヶ月経ちました。疲れはたまっていませんか？暑い毎日が続きますが、夏休みまであと1ヶ月。夏休みが短縮になりますが、それでも3週間もあります！楽しみですね！！

3年生の皆さんは、進路実現に向けて行動するときです。大切なことは体調管理。体調を万全にして、一つ一つチャレンジして、昨日の自分を超えていきましょう！！

◎食事、水分、とれていますか？

6月は、学校が始まった疲れや、急激な暑さにより、熱中症、低血糖、脱水のような症状生徒が多くいました。

早寝・早起き・朝ご飯・水分補給、みなさん必ず実践してください！
基本的な生活習慣を身につけると、体が強くなります。これはコロナ対策にもつながってくるのです。

水筒を準備し、中身は、**水・お茶・スポーツドリンク**にしてください。ただし、スポーツドリンクにも糖質が多く含まれますので、毎日たくさん飲むのは避けた方がよいです。スポーツドリンクやジュースばかり飲んでいると、糖尿病などの病気にかかりやすくなります。ジュースを飲む＝糖分補給。逆に喉がかわくかもしれません。**水を1日1、2リットル飲もう！**

(足りない場合、運動する日、体が大きい方は2リットル！！)



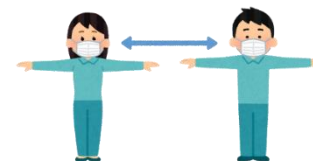
☆今後の健康診断の日程について

7/1 (水) 耳鼻科健診 (3年生、2-3・4)	★身体計測は1学期中の
7/14 (火) 心臓検診 (1年生)	体育の時間に実施。
7/15 (水) 耳鼻科健診 (1年生、2-1・2)	
7/16 (木) 腎臓検診 (最終)	
8/27 (木) 内科検診 (2年生)	9/2 (水) 眼科検診 (全学年)
9/3 (木) 歯科検診 (2・3年生)	9/10 (木) 歯科健診 (1年生)
9/24 (木) 内科検診 (1年生)	

◎熱中症に注意！

コロナ対策と熱中症対策はセットです。

暑いときにマスクをつけていると、熱や湿気がこもりやすく、熱中症になりやすいです。運動するとき、実習をするとき、自転車に乗るときなど、人と2mくらい距離が空くときは、マスクを外して、熱中症にならないように注意してください！



- ・自分でも体調確認。
- ・水分補給、休憩はこまめに。
- ・室内でも要注意。
- ・エアコンの活用を。



●こちらから、熱中症予報などが見られます。

「環境省熱中症予防情報サイト」

検索 | 環境省 熱中症



携帯電話用QRコード



スマートフォン用QRコード

◎体重が気になっている方は読んでください

休校期間中に、体重が増え、気にしている人も多いと思います。

体重を落とそうと、食事制限をしているという人もいるかもしれませんが、無理な食事制限をすると、体を壊しますし、場合によっては倒れます。やせるための栄養が不足して逆に太りやすくなり、悪循環です。

健康的にやせるためには、実は、早寝、早起き、朝ご飯、水分補給が大切です。睡眠不足は太りやすいホルモンが分泌して太りやすくなります。食事制限をするならば、メニューを和食にすることと、ジュースやお菓子などの嗜好品をやめることがよいでしょう。

★高校生のダイエットは危険です！！まだ体が成長発達途中のため、必要な栄養をとることができないと、病気や障害になってしまうかもしれないからです。

★食事は抜かないで！

1日3食、米、野菜、タンパク質(肉・魚・卵・豆類)バランス良く。

★バランスのよい食事＝「まごはやさしい」

【ま】…まめ、豆製品(豆腐、味噌など)

【ご】…ごま

【は(わ)】…わかめ、海藻

【や】…やさい

【さ】…さかな

【し】…しいたけ、キノコ

【い】…いも

これらを1日の食事
1回はとるようにして
みましょう！



●嗜好品(しこうひん)とは

・・・栄養をとるためのものではなく、好きで食べたり飲んだりするもの。
お菓子、コーヒー、酒、たばこなど。

●やせたい方は「0kgやせる」ではなく、「生活習慣を正すこと、適度な運動をすること」を目標にしてください。

◎エナジードリンクが好きな方は読んでください

エナジードリンクが好きな方は、味が好きですか？目が覚める気がしますか？

保健室の前に、エナジードリンクに含まれる砂糖の量が貼ってありますが、とてもたくさんの砂糖が含まれています。最近では1本500ml 缶のエナジードリンクも売られています。エナジードリンクを飲むことが習慣になっている場合は、糖質のとりすぎかもしれません。また、カフェインが効きにくい体になっている可能性があります。「今」の行動は「未来」につながります。未来のことも考えて選択できるようにしましょう。