

ほけんだより



令和5年8月25日(金)
三沢高等学校 保健室

今年は夏休みが終わっても、真夏が続いています。暑さが続いて疲れがとれなかったり、睡眠不足が続いたりしていませんか。

夏でもぬるめ(40℃程度まで)のお湯に10～15分程度入ると深部体温が上がるため、眠りにつきやすくなります。体の疲れもとれますよ！

生活リズムを
学校モードに
戻そう！



夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう！



野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。



キュウリ

キュウリの95%は水分！
ミネラルも豊富で、熱中症
予防に効果的です。

トマト

疲労回復効果があるクエン
酸や、紫外線から肌を守って
くれるビタミンCが豊富です。

枝豆

疲労回復効果があるビタミ
ンB₁、皮膚の健康を保つビタ
ミンB₂が豊富です。

食欲が落ちているときには、すっぱい食べ物もおすすめです。

- ①酸味が味覚や嗅覚を刺激し、**食欲が増す**
- ②お酢などに含まれる「酢酸」には、唾液や胃液を分泌する成分が含まれ、**消化・吸収を助ける**
- ③柑橘類の酸味の主成分「クエン酸」には**疲労回復の効果**がある

こころとからだはなかよし

こころは目には見えません。でも、こころとからだはとてもなかよし。

こころに元気がないときは、からだの元気がなくなってしまう。反対に、からだの調子が悪いときに、こころの調子が悪くなることも。こころのもやもやと、からだのしんどう。どちらか一方でも、早めに気づいて、解決方法を考えることが大切です。



みなさんのオススの解決方法を教えてください

※ 9月スクールカウンセラー来校日：9月14日(木)13時～16時 25日(月)13時～15時

球技大会があります！熱中症＋感染症＋けが予防！



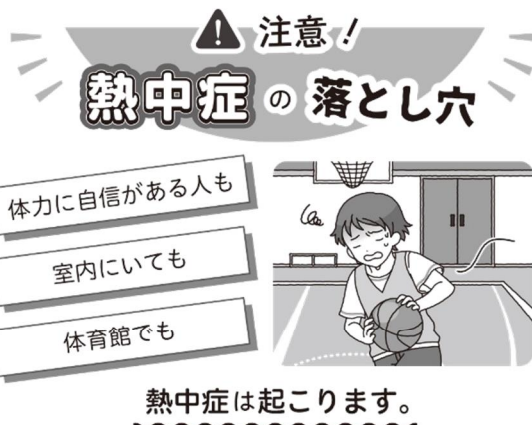
8月24日・25日に予定されていた球技大会はWBGTが31℃を超えの「運動は原則中止」の予報のため、延期となりました。8月31日・9月1日も暑さは続く予報です。

熱中症は気温・湿度などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れ、運動の条件なども影響して起こります。体調が悪い時や、暑さに慣れていない時は特に注意が必要です。日頃の体調管理も気をつけて過ごしましょう。

！熱中症予防！

～運動前や運動中に気をつけること～

- ① 睡眠を十分にとる
- ② 朝食はバランスよく食べる
- ③ 運動前、運動中、運動後にも水分・塩分をとる
喉が乾いてなくても、少しずつ水分をとる
- ④ こまめに休憩を入れる
日陰で風通しのよい涼しい場所で休養する
- ⑤ 体調が悪いと感じるときは無理をしない
体調が悪そうな人には運動しないように声をかける



朝ごはんは食べた？

体調はどう？

水分補給はしている？

とお互い声をかけ合って、熱中症を防ぎましょう。

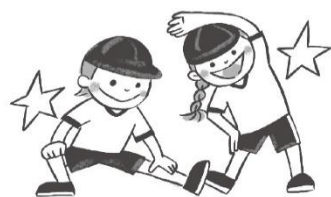
県内、新型コロナウイルス感染症増加中

青森県の新型コロナウイルス感染症 定点当たり報告数(保健所別)
(2023年) 33週:8月14日～8月20日



8月に入り、県内では新型コロナウイルス感染症が増加しています。上十三保健所管内でも急激に増加しています。引き続き、ご家庭でも健康観察や検温のご協力をお願いします。発熱などみられるときには、登校せず、まずはかかりつけの医療機関をご受診することをお勧めします。

忘れずに ウォームアップ & クールダウン



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。