ほけんだより7月

第三中学校 保健室
R3・7・19
第６号

長かった梅雨も明け、いよいよ夏本番ですね。7月は1年の折り返し地点でもあります。1学期をふり返って健康面、生活面はどうでしたか？ 反省をいかして、もうすぐ始まる夏休みの過ごし方を考えましょう。夏休みはいろんなことに挑戦できる良い機会でもありますが、なんとなくダラダラ過ごしてしまうとアッという間に終わってしまいます。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね！

夏バテをふせごう！…夏バテになりやすいのは？

✓ 朝ごはんを抜く

✓ エアコンを長時間使う

✓ 夜更かしばかりしている

✓ 1日中ゴロゴロしている

✓ 冷たいジュースばかり飲んでいる

そのままだと… **夏バテ** になってしまうかも

体がだるくなる　食欲がなくなる　やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。

冷たいもののとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみましょう。

昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。

夏のちょい足し オススメ4つ

カレー味 をプラス

カレーの香辛料は、体にこもった熱を汗で発散させてくれます。また食欲を高めてくれるので、夏バテ予防になります。

しょうが をプラス

しょうがの香りは食欲を高めてくれます。また胃腸の働きをよくして、消化不良を予防するので、薬味でちょい足しはオススメ。

梅干し をプラス

酸っぱさのもとクエン酸が、疲れの原因になる乳酸を体の外に出してくれます。抗菌作用もあるので食中毒の予防にも。

キムチ をプラス

キムチに含まれる乳酸菌が腸の環境を整えてくれます。腸が健康だと免疫力も高まり、夏バテの予防もバッチリ！

SNSの『ルール違反』大丈夫？

スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- 悪口や差別的な内容は書かない
- 暴力的な言葉は使わない
- 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- 根拠のない『うわさ話』をしない
- 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない

気軽な気持ちで書きこむとトラブルが起こったり、大変な事件に発展するケースも！

体にいいことたくさん 夏野菜を探せ！

き	お	く	ら
ぴ	ゅ	と	ま（例）
ー	な	う	と
ま	ん	す	り

※文字は一度しか使えません

例のように、たて・横・ななめに隠れている夏野菜を探しましょう。（例の「とまと」以外にあと４つ）

ヒント

- カゼ予防になるカロテンが豊富
- 夏に不足しがちな水分がたっぷり！
- ネバネバが胃の粘膜を守り、夏バテ予防にも

1学期の保健室

緊急事態宣言など制限のある中で1学期が始まりましたが、みなさん 1 人ひとりが、マスク・せっけんによる手洗い・消毒・換気・ソーシャルディスタンスを守るなど、新型コロナウイルス感染拡大防止の対策にも慣れ、協力してくれているおかげで、学校で感染が広がることなく過ごすことができました。

保健室へ体調不良や相談で来る人も多かったです。気になることは、睡眠不足や寝たくても眠れない、生活リズムが乱れ、こま切れ睡眠になって疲れがとれないなど、「眠り」に関すること。相談では、仲直りしたいけどどうしたらいいかわからない、SNS でのやり取りでのトラブル、友達とうまくいかない、なんとなく教室にいるのがしんどいなど、人間関係での相談が多くありました。夏休み、生活リズムを崩さないようにして、心も体も休め、リフレッシュできるといいですね。

夏休み、体、きたえてみる？

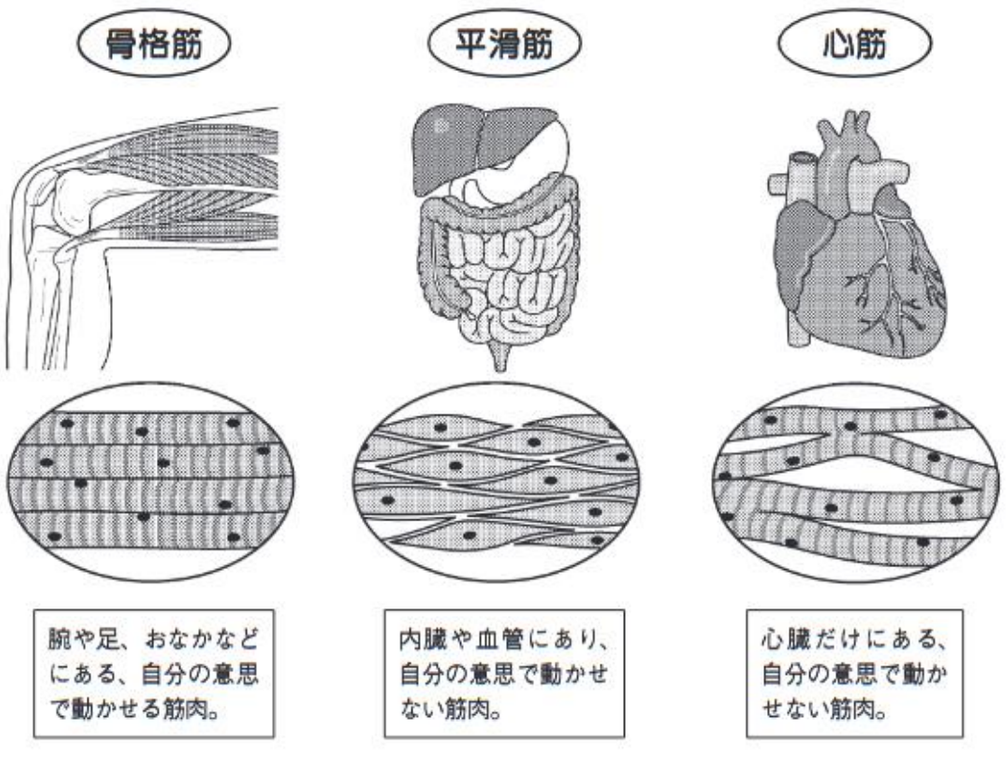
家の中でも行える筋力トレーニング

指導／東海大学 健康学部 健康マネジメント学科　教授 有賀 誠司 先生

新型コロナウイルス感染症の影響で、体を動かす機会が減っています。そこで、家の中でも気軽に行える運動「筋力トレーニング」を紹介します。

筋力トレーニングは、スポーツ選手の能力向上のためだけではなく、姿勢の維持などの生活動作の機能向上にも役立ち、熱を産生して血液の循環を良くし、健康で丈夫な体を維持する効果があります。「呼吸、姿勢、適正な負荷」の3点に気をつけて行いましょう。

筋肉とは？



筋肉はたくさんの筋線維が集まってできており、その筋線維の種類によって、骨格筋、平滑筋、心筋の3つに大きく分かれます。体を動かすだけではなく、体温調節や、血液循環を助ける役割を持ちます。

①体幹を鍛えるシットアップ

腕を胸の前で交差させて、頭と背中全体を床につける。

大きく息を吐きながら、背中を丸める。

上半身を起こし、息を吸いながらゆっくり床へ戻る。

自分に合う負荷で調整しよう

手をおなかに当てる

手を頭の後ろで組む

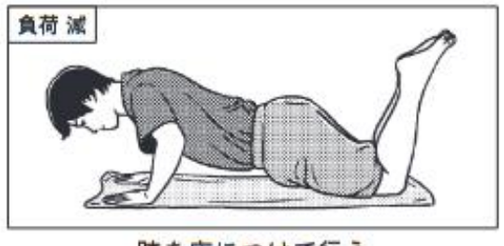
②上半身を鍛えるプッシュアップ

両腕を肩幅より手のひら2つ分くらい外に開く。

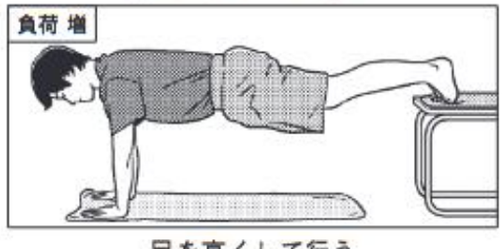
耳→肩→腰→膝→外くるぶしが一直線上になる姿勢から開始。

息を吸いながら下ろし、息を吐きながら開始姿勢に戻す。

自分に合う負荷で調整しよう



膝を床につけて行う



足を高くして行う

筋力トレーニングの後は、ストレッチをして体をほぐしましょう。