

ほけんだより 8月

暑い日が続いていますが、食欲がなくて、きちんと食事をとれていない人はいませんか？
 栄養不足は、体力の低下を招き、熱中症のリスクを高めます。暑いときこそ、バランスのとれた食事が必要。暑さに負けない体をつくって、元気に過ごしましょう。

夏を元気に乗り切る！ 食事のポイント

1 量より質

食欲がなくても1日3食とりましょう。栄養バランスよく少しずつでもいろいろな種類のものを食べましょう。

2 ビタミンB1をとる

夏はビタミンB1の消耗が激しく不足しがち。不足すると炭水化物やたんぱく質などの栄養をエネルギーに変えにくくなります。

ビタミンB1が多いのは、豚肉、大豆、玄米、ごまなど

3 夏野菜を食べる

太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンがいっぱい。ビタミンは汗と一緒に流れ出てしまうので、たっぷりとりましょう。

夏野菜は、トマト、ピーマン、カボチャ、ゴーヤなど

4 食欲をあげる

食欲がない時は、生姜、わさびなどの香辛料や、しそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜をプラス。食欲をアップします。

5 すっぱいもので疲労回復

すっぱいものに含まれるクエン酸には疲労を取りのぞく働きがあります。

クエン酸をふくむのは、グレープフルーツ、レモン、オレンジ、梅干など

7月保健室来室状況

病気で利用した人数	47人
一番多かった症状	頭痛 (21人)
けがで利用した人数	65人
一番多かったけが名	打撲 (19人)

7月は頭痛で休養する人が多かったです。これからの時期、スポカの準備活動も本格的に始まります。熱中症に気を付けましょう。

こんな症状はありませんか？

体がだるい、熱っぽい、イライラする、食欲がない、やる気がない、下痢、便秘

それは夏バテかもしれません

夏バテの原因のひとつは自律神経の乱れです。自律神経は私たちが意識しなくても心臓を動かしたり、体温を調節したり、食べ物を消化したりするために働いています。自律神経には活動する時に働く交感神経と、リラックスする時に働く副交感神経があります。この2つのバランスがくずれると、夏バテの症状が出てきます。

自律神経のバランスをくずすのは

- ・冷房の効いた部屋と暑い屋外とを何度も行き来する
- ・寝る時間が遅く、不規則な生活

生活リズムを整えて、外で軽く汗を流す運動をしよう

夏バテしやすいのはこんな人

冷たいものや、さっぱりしたものをばかり食べている

のどが渇くと、甘いジュースや清涼飲料水を飲んでいる

クーラーの効いた涼しい部屋でゴロゴロしている

夜は遅くまでゲームやスマホ。朝は寝たいだけ寝ている

〇〇に刺されたら！

ハチに刺された！

- ①針が残っていたら毛抜きか粘着テープで抜く
- ②毒と血を絞り出すように、水で洗う
- ③痛みやはれは、氷や水で冷やす

☆軽い時は 薬局で相談 ☆気分が悪かったり、息苦しいときは、すぐに受診しましょう

毒蛾にさわった！

- ①毒の毛がついていたら服を脱ぐ
- ②粘着テープなどで皮膚についた毒の毛を取る
- ③その後、水で洗い流す

☆はれやかゆみがひどいときは、受診しましょう

クラゲに刺された！

- ①絶対にこすらない
- ②皮ふに触手がからまっている時は、海水で洗い流す
- ③痛みをやわらげるために氷や水で冷やす

☆受診しましょう

クラゲに刺された！

- ①絶対にこすらない
- ②皮ふに触手がからまっている時は、海水で洗い流す
- ③痛みをやわらげるために氷や水で冷やす

☆受診しましょう