



保健通信 第4号



2020.7
いなべ総合学園高等学校
保健室

学校が始まり2ヶ月、慌ただしい日々が続く、疲れもたまってきた頃です。そして梅雨の終わりのこの時期は急に暑さが増し、熱中症になる危険性も高まります。マスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなり、気がつかないうちに水分不足になります。いつも以上にこまめな水分補給を心がけましょう。

あと少しで夏休み、今年はコロナウイルスの影響もあり普段の夏休みとは違うかもしれません。けれど部活や勉強など、何か一つでも熱中できることを見つけて、規則正しい生活を送りましょう。充実した楽しい夏休みになりますように。

暑い夏を乗り切るポイント

① 適度に汗をかく

人間の身体は、体温を一定に維持するために、汗をかくことなどで熱を外に逃がします。しかし気温が高い場合、熱を逃がす力が追いつかず身体に熱がたまり、体温が上がって熱中症を発症します。

普段から適度に運動をして汗をかいていると、汗腺が発達して汗をかきやすくなり、体温調節しやすい身体になり、暑さにも強くなります。

② 栄養バランスのよい食事 ~毎日のことだからつづけられることをしよう!~

毎日、主食・主菜・副食、ビタミン・ミネラル・食物繊維、タンパク質摂取!…を常に考えての食事は難しいです。

けれど食事は体調管理の^{みなもと}源。いつもの食事にひとつ加えるだけでも身体の調子はよくなりますよ。



いつもの食事にアドバイス

朝ごはん、時間がなくて…

やっぱり食べないとダメ? でも、できるだけ寝ていらいし、食欲もないし…。



朝田さん

アドバイス

おにぎりやパン1つからはじめてみましょう。クリアできたら、手軽なトマトスープ、果物をプラス! 食欲がなければ、ヨーグルトや野菜ジュースなどとりやすいものを。

お昼は単品大盛りが定番!

大盛りにすればお腹いっぱいになるから、問題ないよね?



昼岡くん

アドバイス

栄養のかたよりに注意! 丼ぶりやめん類だけだと、副菜が足りません。サラダや和え物を組み合わせてバランスアップを。朝・夜ごはんでは副菜を多めにとるのもいいですよ。

夜にお腹がすいちゃって…

夜食にスナック菓子をよく食べるけど、朝お腹がすかないのはそのせい?



夜野さん

アドバイス

夜食は胃腸に負担をかけるので、翌朝の食欲に影響するのです。夜遅くまで勉強をして、お腹が空いてがまんできない場合には、ホットミルクやおかゆなど消化のよいものに。

主食・ごはん・めん・パンなど、炭水化物を含む、熱や力、エネルギーのもとになるもの

主菜・肉・魚・たまごなど、筋肉や血液など体を作るもとになるもの

副菜・野菜・キノコ・海草・いもなど、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを含み体の調子を整えるもの

ここに牛乳や乳製品、果物を加えるとさらに栄養素が取れます♪





自分は大丈夫？だと思わないで！

SNS、便利だけれど…

便利でいろいろな人とつながれるSNS。「みんな、フツーに使っているから大丈夫」と思っていませんか？ ネットで知り合った人の年齢や性別が嘘だったり、何気なくアップした写真から住まいを特定されてしまったりした事例が多く発生しています。また、軽い気持ちでSNS上で発言したことが拡散され、大変なことになってしまう可能性もあります。書き込みをしたり、写真をアップしたりする前に、本当に大丈夫なのか、よく考えることが大切です。



パソコン・スマホは、とても便利で楽しいツールです。でも、使い方を誤ると、友達とのトラブルや犯罪に巻き込まれる危険があります。また、そのつもりがなくても、自分が誰かを攻撃してしまう加害者になる危険もあります。スマホに触れる時間がつい長くなる夏休み、よく考えて行動しましょう！



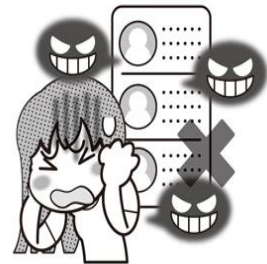
SNSの無い日常は考えられないケド……こんなことになるなんて思ってた (>_<)



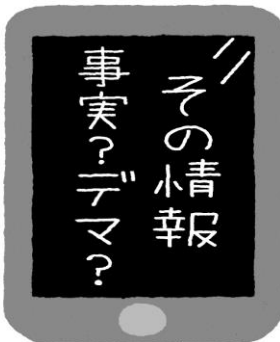
○自分や友人の個人情報を **書きこまない！！**



○裸や下着の写真を撮影・送信 **ひない！！**



○悪口を **書きこまない！！**



「かちもない」をチェック！

- ① 書いた人は誰か
- ② 違う情報と比べたか
- ③ 元ネタ(根拠)は何か
- ④ 何のために書かれたのか
- ⑤ いつの情報か

画面の向こうにはどんな人がいるかわかりません。一度やり取りを始めると親近感がわいて、つい信用してしまう危険があります。ネットで知り合った人と簡単に会うことは絶対にやめましょう。

～今年はずっとと違うけれど… みなさんが充実した夏休みを過ごせますように～