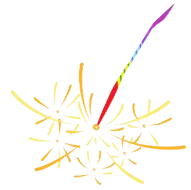


保健だより

夏休み直前号

令和6年7月
宇都宮市立瑞穂野中学校
保健室

花火の中でも風情のある線香花火。昔の人は花火の色と形が変化していく様子を植物に例え、花火の出はじめを「牡丹」、花火が勢いよく散っていく間を「松葉」、最後に光が強まる瞬間を「散り菊」と呼びました。夏休みは線香花火の様にあっていう間です。健康や安全に気を付けて、充実した時間を過ごしてください。



夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、頭痛やめまい、倦怠、食欲不振などさまざまな不調が現れた状態です。生活習慣を見直して、夏バテしない体を作りましょう。

栄養バランスのよい食事をとる

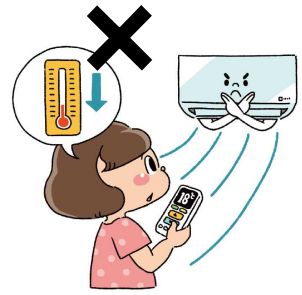
冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足になります。

タンパク質（肉・魚・卵）
やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。



エアコンで部屋を冷やしすぎない

屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げ過ぎないしましょう。室温が28℃位になるように温度を設定するとよいでしょう。



睡眠をしっかりとる

睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。

質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。



軽い運動で汗を流す

涼しい部屋でごろごろしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調整機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。

日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。



被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK！と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかいうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報と特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。



よりよい食事・運動・睡眠で肥満を予防しよう



夏休みのように学校が長期休みの時は、起きる時間が遅くなってしまったり、食事やおやつを食べすぎてしまったり、運動をせずに家でゴロゴロする日が続いてしまったりして、体重が増加しやすい時期です。1日の生活リズムをくずさないように気を付けて過ごしてください。

こんなことに注意してみよう！

ゆっくりよくかんで食べましょう！



早食いは、食べすぎの原因になります！ゆっくりよくかむことを意識して食べるようにしましょう。

『ながら食い』はやめましょう！



ゲームをしながらなど〇〇しながらの食べ方は、ダラダラと食べすぎてしまうのでやめましょう。

おやつの食べすぎに注意しましょう！



おやつは時間と量を決めて食べすぎに注意しましょう。甘いものやスナック菓子は、糖分・脂質のとりすぎになりがちなので、果物などがおすすめです！

からだを動かしましょう！



学校が休みの時は、運動量が減ってしまうため、意識して体を動かすことが大切です。家事などを手伝うこともひとつの運動になりますよ！

寝ないと太るって本当！？

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



成長期であるため無理なダイエットは、からだの成長にわるい影響をあてえます。無理なく続けられて、ゆっくりよくかんで食べることなどできそうなことから始めてみましょう！

