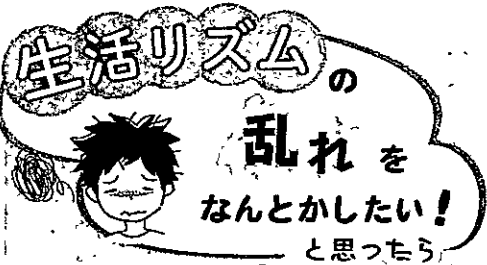


保健室だよ！

【夏休み号】
令和元年7月19日
保健室

明日から夏休み。待ちに待った夏休みですね。4月から頑張ってきた心と身体にひと休み。エネルギーを充電し、二学期の始業式には学校モードの元気な顔を見せてくださいね。



① 生活リズムを大切に。

自由な時間がいっぱい夏休み。つい遅くまで起きていて、昼夜逆転の生活になってしまう人もいます。「生活リズムの乱れを何とかしたい」と思ったら、こんなことを実行してみてください。効果が期待できますよ。

1 早起きをしよう

毎朝同じ時刻に起きる習慣を。
午前7時までには起きよう

2 朝日を浴びよう

朝の光が生活リズムを整えてくれます

3 朝ごはんを食べよう

朝食は、脳や体の目覚めを助けてくれます

4 夕食は寝る3時間前までに食べるのが理想

それ以降の夜食は控えめに

5 眠る環境を整えよう

眠る前は、なるべく早い時間にテレビやスマホをやめて、リラックス

6 決まった時間にベッドに入ろう

起きる時間から逆算して、寝る時間を決めよう。遅くなりすぎると熟睡できにくくなります

7 睡眠時間は短すぎず、長すぎず

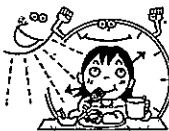
必要な睡眠は、小学生では10時間、中学生では9時間、そして高校生で8.5時間。でも個人差もあるので、日中に眠気のない自分の睡眠時間をみつけよう

食事トレーニングが必要！

② 夏バテを防ぐ食事

暑い夏は、食欲も減退しやすいですが、だからといって冷たい物やあっさりした食べ物に偏ってしまうと、体力は消耗するばかりです。

「食」という文字は、「人を良くする」と書きます。私たちの体を構成する細胞は、食べ物から作られています。一度に食べ貯めをすることはできないため、規則正しく、栄養バランスを考えながら、適量食べるといった日々の積み重ねが必要になります。



食事には単に栄養補給をするだけでなく、匂いをかぎ、咀嚼し、味わい、胃で消化するなど体の様々な機能を使っておこなわれるほか、家族や友達と食事を一緒にすることでコミュニケーションを図る機会にもつながり、サプリメントでは補えない力があります。成長期のなかでもラストスパート期にある皆さんは、体の土台を作る大切な時期です。正しい食事のトレーニングを積んで、健康づくりに努めていきましょう。

★夏バテに勝つ栄養素

・**ビタミンB群**→疲労回復、食欲を高める。豚肉、うなぎ、納豆、卵等
+ 一緒に食べてパワーアップ (玉ねぎ、にんにく、ネギ、ニラ等)



・**ビタミンC**→暑さへの対抗力を高める。ピーマン、ブロッコリー、ゴーヤ、果物等
+ 一緒に食べてパワーアップ (たんぱく質 肉類、卵、豆腐等)



◇食欲がないときには、香味野菜(シソ・しょうが)を活用したり、食前に梅干・レモン・酢の物等を摂ったりすると食が進むようになります。
◇欠食したり、〇〇だけといった単品食ではなく、主食と主菜、副菜の組み合わせで多くの栄養素をとるようにしましょう。

◆危険なダイエット◆

やせていることが美しいと思わせるような情報や間違ったダイエットが氾濫していますが、無理なダイエットを続けていくと、身体(無月経・骨粗しょう症・貧血...)や心(イライラ・不安感...)に変調をきたしてコントロールができなくなることがあります。

※高校生のこの時期は、自分の体の土台を作るラストスパート期にあります。バランスよい食事を心がけ、健康的な身体づくりを目指しましょう。



清涼飲料水一本には一日に摂取すべき糖分(20g)が含まれています。夏バテだけでなく、生活習慣病の原因にもなります。ご注意ください。

裏面 ☆好奇心のおもてウラ ☆夏を元気に ☆スマホとの付き合い方



好奇心のオモテ・ウラ

③夏の健康・安全生活

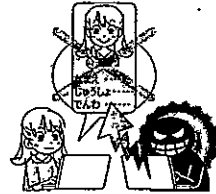
好奇心は、新しい出会いや発見など、自分の世界を広げる手がかりになる一方、場合によっては危険にさらされるきっかけになるものもあります。

夏は開放的な気分になりがちですが、周囲には危険や誘惑もいっぱい、いまだけ、少しだけのつもりが、危険な落とし穴になることもあります。自分だけは大丈夫といった過信は禁物です。

目先だけの楽しみや見せかけに惑わされず、立ち止まって考える勇気を持ちましょう。

また、困ったときには一人で抱えず、周囲の人(ネットなど顔の見えない相手ではなく、信頼できる身近な人)に相談しましょう。

もしも友達から相談を受けたときには、話を聴き、相談の内容が命や健康、事件事故に関わりそうな問題の場合には、みなさんが抱えるのではなく、『信頼できる大人(先生や親など)のところに、一緒に相談に行こう。』と伝えください。解決への早道になります。



夏に多い誘惑…断り方は?



もうすぐ夏休み。楽しいイベントがたくさんある一方、キケンな誘惑もいっぱい。もしお酒やタバコ、薬物などに誘われたら、あなたはどうかやって断りますか?



大切にしているものを理由に断る

「部活動で大切な試合を控えているから」「目指している学校があるから」「大事な時期なんだ」など

特定の人物を出して断る

「親に心配をかけたくないから」「先生と約束しているから」など

なぜやらないか理由を述べて断る

「飲酒・喫煙開始年齢が低いほど依存症になりやすいから」など

きちんと断ることが大切。本当の友だちなら、断ってもさっとわかってくれるはず。



暑い夏を元気に乗り切るポイント

4つ

1 水分補給

大量に汗をかくと脱水症状を起し、熱中症の原因にもなります。水分補給はこまめにしましょう



2 皮膚のケア

汗をかいたら、シャワーを浴びたりして皮膚を清潔に保ちましょう



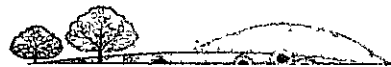
3 紫外線対策

外出をする時は日焼け止めを塗る、帽子をかぶる、などの紫外線対策も忘れずに



4 室温管理

高温・多湿などの条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンで室温を調節しましょう。ただし冷やしすぎには要注意



スマートフォンをだらだら使っちゃう理由はなに?

友だちを失くしたくないから?

すぐに反応しないと相手に悪いから?

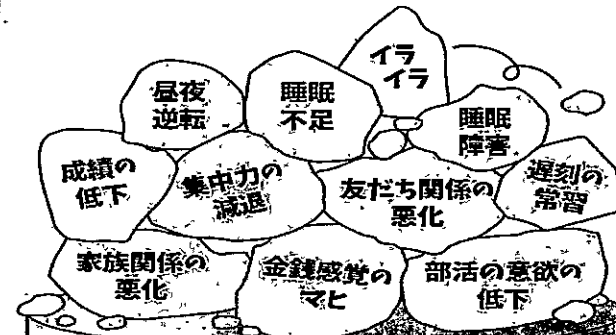
話題についていけないから?

次々とクリアする(ゲームの)目標があるから?

(ゲームの)対戦相手が待っているから?



でも、こんなリスクもあるよね



スマートフォンは、上手に使えば生活に役立つ道具です。でも困われてしまうと、生活にいろいろな悪影響が出てきます。

費やしている時間と理由に問題があると思った人は、自分なりのルールを決めることから始めよう。



定期健康診断で疾病異常が見つかった人は、夏休みを利用し、治療をしましょう。