

保健だより 4号

平成30年7月3日
熊本支援学校保健室
文責 田上

梅雨のじめじめした天気にくわえ、太陽の日差しがだんだん強くなってきましたね。梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。「暑いのは苦手」とエアコンをがんがんとつけたり、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていませんか？楽しい夏休みをすごすつもりが、夏バテでぐったりしていた・・・そうならないように、今のうちから暑さに負けない体づくりをしましょう！

夏バテとは・・・？



気温が高くじめじめした日本の夏の暑さによる体や心のいろいろな不調のことを、夏バテといいます。よくあるのが、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」「やる気が起きない」「イライラする」といった症状です。

夏バテしやすいのは、こんな人

- ▶ エアコンのきいた涼しい部屋でゴロゴロしている。
- ▶ 冷たいものやあっさりしたものをばかり食べている。
- ▶ 夜ふかしする日がおおい。



暑さに負けず、夏をたのしく過ごすコツ！

栄養バランスのいい食事をとる。
たんぱく質・ビタミン・ミネラルがとくに大事！



はやく
早めに
こまめに
水分をとる。

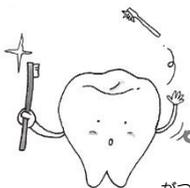


朝や夕方
のすずしい
時間にか
るい運動
をして
体をうご
かし、汗
をかく。

あつ
暑い日は、ぬるめのお風呂で
リラックス
リフレッシュ
シャワーだけで
すまらず、湯船
につかる。

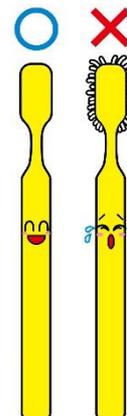


くうき
空気をめぐらせて涼しく...
エアコンの温度は、27
～28℃にする。
ね
寝るときは、せんぷうき
を使う。



は こうかん 歯ブラシの交換してますか？

6月から各クラスでブラッシング巡回指導をしていて、歯ブラシの毛先が開いている人が多く見られました。毛先が開いた歯ブラシを使いつづけると、しっかり歯のよごれをおとせないだけでなく、歯や歯ぐきを痛めることもあります。
学校や家で使っている歯ブラシを一度見直してみてください♪



うしろから見て
毛先が見えたら
交換のサイン★
1日3回みがくなら
1か月に1回の交換
が目安です。