

ほけんだより

7月号

発行日 令和6年7月12日(金)

担当 2-1 浅見真衣 2-1 丸山蒼

皆さんこんにちは◎今月の保健だよりは、丸山と浅見がお届けしますヨ～！！
7月は夏バテしやすい時期で食欲がなくなると思いますが、いっぱい食べていっぱい寝て夏バテ対策をしましょう～！丸山のおすすめは、そうめん！浅見のおすすめは、とまとダヨ！
クラスマッチは特に暑くなるので熱中性対策して全力で楽しもう！！

夏本番

暑さ対策特集

暑さに負けない体

水分をこまめに！

「のどが渴いたな」と感じたときには、体はすでに脱水状態。のどが渴いていなくてもこまめに水分をとりましょう。



塩分も忘れず！

汗で失われるのは水分だけでなく、塩分も同じです。大量の汗をかくときは、ほどよく塩分も摂取しましょう！

睡眠で回復！

日々ぐっすり眠ることで体力を回復！自分の睡眠環境を快適に保つことも意識してみましょう。



食事で丈夫な体！

バランスのよい食事です丈夫な体づくりを！エネルギー源となる糖質や、疲労回復に効果的なビタミンB1を多く含む「豚肉」「納豆」なども積極的にとりましょう！



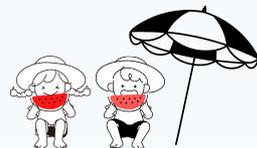
暑さへの工夫

衣服を工夫！

麻や綿素材など通気性のよい生地を選んだり、吸水性や速乾性にすぐれた素材の下着もおすすめです！

日差しをよけて！

帽子をかぶったり、日傘をさすことで直射日光をよけましょう！活動場所が選べる時は、日陰で活動するのもいいですね。

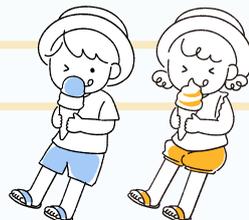


休憩を確保！

暑さや日差しにさらされる環境で活動するときは、あらかじめ休憩時間も計画に組み込んでおくこと！

暑熱順化で体を慣らす！

エアコンの効いた部屋で過ごす時間が長くなると、急な暑さに体がついていかなくなります。入浴や軽い運動で汗をかき、体を暑さに慣らすことも大切。買い物や散歩、入浴（シャワーだけ×）など日常生活に無理ない範囲で習慣づけましょう！



暑さの情報収集

熱中症を知る！

「熱中症はどんな症状？」「どうしたら予防できるの？」「なってしまったときはどうしたらいいの？」熱中症に関する知識を持つことが、暑い環境で体調が悪くなったときの対処に役立ちます。

気温や湿度を確認！

自分のいる環境の気温や湿度を気にしましょう。天気予報アプリなどで簡単にチェックできます。気温だけでなく湿度が高いときも熱中症などになりやすいので要注意です。気象庁や環境省から共同発表されている「熱中症警戒アラート」も確認しましょう！危険な値になっているときは無理をせず、暑い環境での活動は控え、空調管理のできる屋内での活動などに切り替えるようにしましょう。

牛高保健委員の推し活日記

#推しにいろいろ聞いてみた！

今月の推しは2年1組担任の平木先生♪ 明るくお茶目で面白い平木先生の健康の秘訣にせまります♪楽しんで読んでくれたらうれしいです！

健康の秘訣は？

- 推し 食べすぎないことと睡眠！あと運動かな。
- 丸山 毎日続いてるんですか？
- 推し 最近は暑くてサボリ気味かな。でも余裕があるときは走ったり、歩いたりしてるよ！

ストレス解消法は？

- 推し 平日は節制をしている分、休日は美味しいものをたくさん食べることに！
- 浅見 最近は何を食べたんですか～？
- 推し ボーナスの次の日は焼肉って決めているので焼肉を食べました！
- 浅見 他にありますか？
- 推し 長風呂（半身浴）をしながら映画を見ることかな！何見てるかは秘密です笑

休日の楽しみは？

- 推し 熊本市内に帰ってキャサリン（妻）と一緒に過ごすこと！でも最近は結婚式の準備で大変！！

2-1の好きなところは？

- 推し 思いやりがあるところかな！
- 浅見 だいぶ考えてましたね笑
- 推し いっぱいありすぎて出てこなかった…
- 浅見 じゃあ奥さんの好きなところは～？
- 推し なんでそんなこと聞くの～！まあ優しくしてお茶目なところかな～😊

好きなスポーツは？

- 推し バasketボール!!
- 浅見 ずっとしてたんですか？
- 推し 小中高の6年間続けてた!!今は、日本代表やNBAを見るのが好きだね

自己PRをどうぞ！

僕はとっても優しく面白くてメガネが似合っていて、イケメンでシュツとしてきてて、自分磨き頑張っているって思っています～
 （本当は劣等感の塊だよ😓）
 実際は目標に向かって努力できるところが自分の良いところかな！



牛高生への

メッセージをどうぞ！

みんな素直で真面目に何でも頑張れるところが素敵だと思います
 牛高生だーいすき♡♡

もう少し自分からアクションできるようになればもっと成長できると思います！

