

保健だより



令和5年 7月
柏市立光ヶ丘中学校

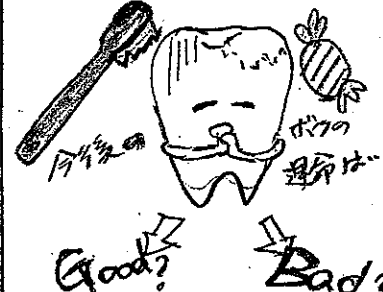
いよいよ毎日猛暑日! のような夏真盛り、夏休みも楽しみですが、体調を崩しては元来して過ごすことができません。

夏に起こりやすい健康問題にしっかりと予習、実行していきましょう。
その為、夏休みの宿題の一つ、「健康診断で見つかった病気を治すこと」も忘れずに。

7月の保健目標

病気の治療を早くしよう
夏の健康に気をつけよう

健康診断で異常が見つかる方もそのままとしている人はいませんか? 精密検査の結果次第では、本格的な治療が必要なこともあります。これから生活で気をつけポイントを決めたいので、第一歩が学校の健康診断。二歩目を踏み出すのは自分です。迷っている人は夏休み中に歩き出しましょう。



特に歯科検診では、「おし歯=C」とまはるかたも、「CO (いわゆるおし歯にならなず)」と言われた人がたくさんいました。今すぐ歯科で治療が必要というわけではありませんが、おし歯悪化にならないよう、今後の歯みがき、食習慣には気をつけましょう。

「暑いと食欲がなくなり、食事の量や回数を減らしているませんか? 暑い時期に食欲が低下するのはなぜでしょう? それは暑さが大脳の中の「食欲をコントロールする部分」に影響を与え、消化液の分泌が少なくなると、消化器の働きを弱めるからです。
暑さの影響が少なくなる時間帯に、バランスのとれた食事をしっかりと摂れば、1日元気にすごせます。
だから **夏こそ大切! 朝ごはん!** 頑張ろう。

5月に猛暑日!?
コロナ波!!
季節感があなたに言われているが...
病原体の業界(1)も同じです。
1年中、活躍できる今日この頃です。

感染性胃腸炎やかぜの流行期は冬と思われがちですが、つい先日市内でかぜ症状の人が急増し、学級閉鎖となつた学校がありました。流行する時期はわからないから大丈夫、たんに思わすに。手洗い、マスク、予防策は、気を抜かないようにしましょう。

おんたの高温多湿を好む夏かぜのウイルス
発熱に加えて、便秘や下痢、のどの痛みも見られます。

タオルハンカチの使い回しはダメ!
2人1枚は2つ持ち!

特にこの暑さで体を守る抵抗力がダウンしている。夏かぜにかかりやすくなります。抵抗力アップには、やはり食事が大切です。

暑い夏を健康に! 食を見直そう!

夏の厳しい暑さにより食欲が減退したり、冷たいもののとりすぎで胃腸の機能が低下したりして体調をこすことを「夏バテ」「暑気あたり」「夏負け」などと呼んでいます。これを「食から予防するため、以下のことに気をつけましょう。もちろんこれから、睡眠や運動にも気を配り、規則正しい生活リズムを保つことを目標としましょう。

- ① 1日3食、たんぱく質(卵、肉、魚)、ビタミン(野菜、果物)、ミネラル(牛乳や海藻など)といった栄養素を、バランスのとれたために、少しずついろいろなものを食べよう。
- ② 夏野菜をたっぷりとり、汗と一緒に出てきたミネラル分を補給しよう。
- ③ 夏は、体内の糖質をエネルギーに変えるために欠かせないビタミンB1が不足しがち。ビタミンB1が豊富な食品(豚肉、うなぎ、大豆、ホウレンソウ、ゴマ)を意識しよう。
- ④ 食欲が出ない時は、しょうが、わさび、しそなどの薬味や香辛料を取り入れた料理を試みよう。喉を潤す流行りの「ちゅうしゅん」しゅんはいいかな?

熱中症予防に水分補給は大事だけれど、食事と一緒に摂る程度、大量の飲まないでね。

夏も見てね!