



ほけんだより

みしま そんりつ みしま しょうちゅうがっこう ほけんしつ
三島 村 立 三島 小 中 学 校 保 健 室

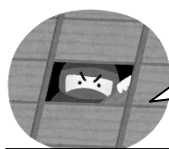
平成 30 年 7 月 7 日 NO.8

今月の保健目標・・・夏の健康に気をつけよう

台風が通り過ぎ、梅雨明けも間近でしょう。日ごとに暑さが増してきましたね。テレビでは、例年になく熱中症でたくさんの方が救急搬送されているというニュースが流れてました。そして、一番起こりやすい場所がなんと家の中（庭を含む）であるとか。学校でもご家庭でも、適切な水分補給と、体調管理を心がけて過ごしていきましょう。



夏を安全に過ごすためのポイントを伝授！！



外へ出かけるときは、タオル・水とう・ぼうしをもつべし！！

汗をかいたら、こまめにふき、どんなところでも「ちょこちょこ」飲めるように、水とうをもつて、出かけましょう。



ゴロゴロってかみなりのサインが聞こえたら、すぐに家の中へ！

晴れてたと思ったら、雨が降り出したり、お天気はぐるぐる変わります。かみなりの音が聞こえたら、すぐに家の中へ避難しよう。



夏のあまくてつめたいゆうわくに、負けるべからず！！

あついときは、冷たくあま～い飲み物や、食べ物がほしくなりますね。でも、ここで注意！あまいもと＝糖分をとりすぎると、おなかの調子をくずしたり、ごはんの時間におなかのすかなくなったり、かえってのどがかわいてしまうことも。

水や麦茶など、糖分が入っていない飲み物を中心に水分補給をし、冷たい食べ物もほどほどにしておきましょう。



睡眠の質を高めて、メンテナンス力をUPさせよう！！

寝ている間に、私たちのからだのあちこちで「調整＝メンテナンス」が行われています。

出来るだけ、その「質」を高めるために・・・寝るための準備をしましょう。

～その1～

人は体温が下がると、す～っと眠りに入ります。なので、お風呂（ぬるめ）に入ったり、ストレッチをしたりした後は、体温が下がりやすいので、自然に入眠しやすくなるそうです。

～その2～

クーラーの温度を下げすぎず、扇風機は直接当たらないように回し、タイマーをつかってみてください。

寝入る3時間を快適にすると、睡眠全体の質が高まるらしいぞ！！

試してみるのじゃ～



暑くて食欲がないときは、夏野菜をつかった料理や、めん類などをアレンジして食べるべし！！



ピーマン、トマト、かぼちゃ、きゅうり、オクラやゴーヤになすなど、夏の野菜は、からだを中から冷やしてくれるものや、抵抗力を高めるβ-カロテンがたくさん含まれていたり、肌に作用するビタミンが豊富で疲れがとれやすい物などこの暑い時に、からだの中から応援してくれるものばかりです。素揚げにしてぶっかけうどんにのせたり、カレーの具として入れたり、鶏胸肉と合わせてそうめんにしたりと、スパイスや、めんつゆなどと組合せて、アレンジ夏料理をつくってみてはいかがでしょうか～

