

# ほけんだより 7月



熱中症に注意しよう！



大分県立別府鶴見丘高等学校保健室発行  
第4号 2015年7月21日(火)

いよいよ夏休みです♪ 梅雨時期から肉体的にも精神的にも疲れが蓄積して不調を訴える生徒が多いなか、ようやくここまでたどり着きました。補習や部活でゆっくりする時間はないけれど、ちょっとだけ気分転換を図りましょう。そして何よりも、日頃より多めに睡眠を取って、心と体の回復を促進しましょう。不調を感じた時は、好きな音楽を聴いたり、空を眺めたり、好きなものを食べたり、体を動かしたり…。限りある夏休みを有意義に過ごしましょう♡

☆**歯科、眼科等の治療は夏休み中に済ませましょう！** 受診結果は保健室へ提出して下さい。

## 「基本的生活習慣の確立」と「学力向上」は、直結なのです！

以前参加した進路講演会で、講師の先生が『進路目標の達成を妨げるもの』を教えてくださいました。「勉強は頑張っている！」と自信のある人も、そうでない人も必読です！

【あるあるチェック！】以下の項目に当てはまる人は、番号に○をつけて下さい。

- 1、毎日寝る時間と起きる時間は決まっていない。
- 2、毎日朝食をきちんと食べない。
- 3、宿題は毎日提出できていない。
- 4、テストのやり直しは全部をやっていない。
- 5、テスト前1週間から計画的にテスト対策をやっていない。



さて、番号に一つでも○がついた人、『このまま行けば進路目標の達成を妨げられること間違いなし！』なんだそうです。進路目標を達成できなかった生徒達をずっと見てきた予備校担任の先生の言葉だけに重みがあります。この5項目を甘く見てはいけません。

項目1, 2はまさに保健室からいつも情報発信している「基本的生活習慣の確立」です。心と体の健康は学力にも直結します。土台をしっかりと固めたうえで、学習にスポーツに取り組みましょう。まずは寝る時間を決める！そして帰宅後の時間の使い方を逆算して考えて行動する。朝ごはんを食べていない人は、ヨーグルトや野菜ジュースから始めるなど、自分流に工夫してみよう。夏休み中も早起きして朝ご飯から一日をスタートしましょう！

## 夏バテ(食欲がない…)に気をつけよう

夏バテには、たんぱく質やビタミンB1が豊富な食べものを！

クーラーのきいた部屋で1日中ゴロゴロ

悪循環

食欲がない……

冷たいものの飲みすぎとりすぎ

うなぎ、えだまめ、なつとう、ごま、たんぱく質、ビタミンB1

ぶた肉、なつとう、ごま

うめぼし、す、酢

げんまい、玄米ごはん

**夜更かし、睡眠不足は大敵！** 夏の体の疲れを取るには、睡眠が一番。規則正しい生活で睡眠時間を確保しましょう。時間があるからといって、昼夜逆転になるのはNGですよ！

### 食中毒を防ぐために

これからの季節は高温多湿で、細菌が繁殖しやすく、食中毒の発生が多くなります。安心・安全な食生活を送るためにも、食中毒予防の3原則をしっかりと頭に入れておきましょう。

- ①菌を「つけない」：調理の前には手洗いをしっかり行い、食器や調理用具も洗浄・消毒する。
- ②菌を「増やさない」：調理後は早めに食べる。また室温で長時間放置せず、冷蔵庫へ（ただし冷蔵庫の過信も禁物）。
- ③菌を「やっつける」：食品の中心部まで十分に加熱する（75℃で1分以上の加熱を）。

### 受験生のための夏カゼ予防

勉強は、午前中の涼しいうちに！  
夜は早く寝ましょう

基本はやっぱり手洗い・うがい！

冷たいものとりすぎに注意！（胃腸の働きが弱まります）

★夏風邪予防も睡眠が一番。早寝早起きが基本です！涼しい朝に早起きを頑張ろう♪