



保健だより 8月



こんにちは、3の3保健委員です。今年の1学期は長い休校等があり、今年2にない学校生活となりましたが、無事に学期が終わろうとしています。そして夏休みも短い人で4日間、長くて2週間です。みなさんはどんな計画を立てていますか？最近では新型コロナウイルスの感染者数が増えています。自分の身は自分で守り、不要不急な外出を控え、そして充実した夏休みを過ごしましょう！

大分県立取神美山高等学校
8月号担当 佐藤 美有
竹村 隆

◆ 感染予防のマスクによる夏バテ・熱中症を控えるポイント！

1. 室内ではエアコンの使用

熱中症や夏バテにはエアコンの使用が効果的です。

しかしコロナ対策のためには換気が必要です。

30分は1回以上、5分程度窓を開けましょう！



2. 屋外では涼しい場所へ移動

少しも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動しましょう！

コロナウイルスの影響で入場制限など入ることのできない場合には日陰や風通しのよい場所などに移動しましょう！



3. 日頃からの健康観察

日頃からの体温測定、健康チェックをするよう習慣づけましょう！

そして暑さに備えた体作りを！
まためな水分補給を忘れない。「ヤセ暑」「玉置暑」で「ヤセ暑」と感じ程度で「ウォーキング」や「ジョギング」を毎日30分程度を目標にしましょう！



◆ 夏休み中もきちんとした生活習慣を！

2人な生活は NO!!!

- 日中はエアコンの効いた部屋にずっといる。
- ゲームやスマホで夜更かし。
- 朝ごはんを食べない。
- アイスクリームや冷たいジュースばかり食べる。
- 汗をかいたら「暑いから」運動をしない。
- 水分をあまりとらない。
- 睡眠時間が少ない。(6時間以下)
- 栄養バランスのよい食事を取っていない。

これらの生活習慣は夏バテの原因になり、体力を落とし、2学期に生活リズムを取り戻すのに時間がかかります。みなさん！学校のあまじつきの生活習慣を変えず、適度な運動、早寝・早起き、バランスのよい食事などで夏バテにならないよう気持ちよく2学期にスタートしましょう！

◆ 夏バテにならない食事って？

- お肉 (特に豚肉)
- 魚 (まぐろ、かつお)
- 卵
- 大豆 納豆

- にんにく
- にら
- ねぎ
- 玉ねぎ など...

食事を工夫して食べ、暑い夏を乗り越えよう！

