



7月 保健だより



No.5 令和3年7月1日
行田市立忍中学校 保健室

じめじめとした蒸し暑い日が続いています。からっと晴れた日が恋しい今日この頃ですが、みなさんは、元気に過ごしているようですね。あと少しで夏休みです。これからどんどん暑くなるので、熱中症などに気を付けて、過ごしましょう。

のどが渴いてから水分を取るのでは遅いです！のどが渴く前に、活動をする前にしっかり水分を取り、熱中症の予防に努めましょう💧

☀️ ☆熱中症を予防しよう☆ ☀️

◎熱中症が起こりやすい条件って？

→気温が高い、湿度が高い、風が弱いといった気象の条件や、睡眠不足や風邪気味、疲れているなどの体の条件が重なると、熱中症が起こりやすくなります。

◎WBGT ってなんだろう？

→暑さ指数とも言います。人間の熱バランスに影響の大きい気温・湿度・ふくしゃねつ輻射熱（日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱）の、3つを取り入れた温度の指標です。暑さ指数が28℃を超えると熱中症の危険が増加します。運動をする時にはこまめに水分と塩分を取り、30分ごとに休憩を入れるようにしましょう。



夏野菜を食べよう！

野菜にはたくさんの種類がありますが、夏が旬の野菜を知っていますか？今回はおいしい夏野菜を4つ紹介します。野菜をたくさん食べて、夏バテを予防し、体の調子を整えましょう！

① トマト

トマトにはリコピンという栄養が含まれています。リコピンは免疫力を高めてくれます。

② ピーマン

ビタミンCたっぷり！風邪予防や疲労回復に◎

③ かぼちゃ

かぼちゃには食物繊維が多く含まれているので、便秘の予防や改善効果があります。

④ えだまめ

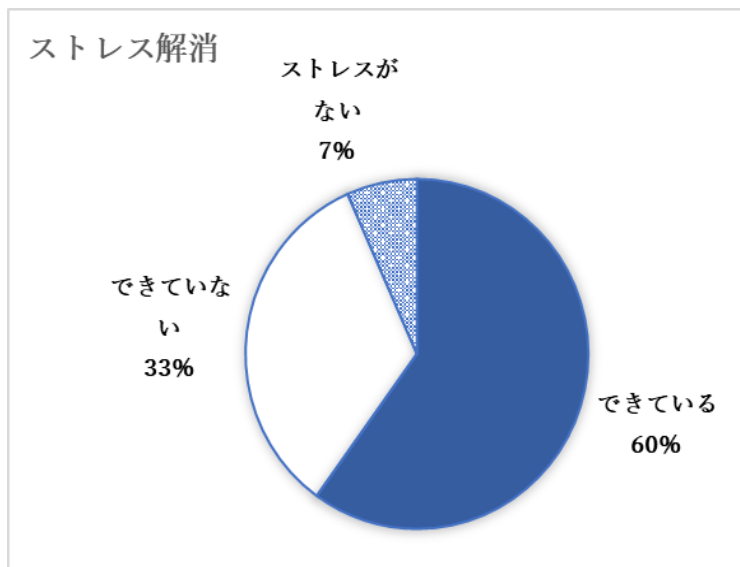
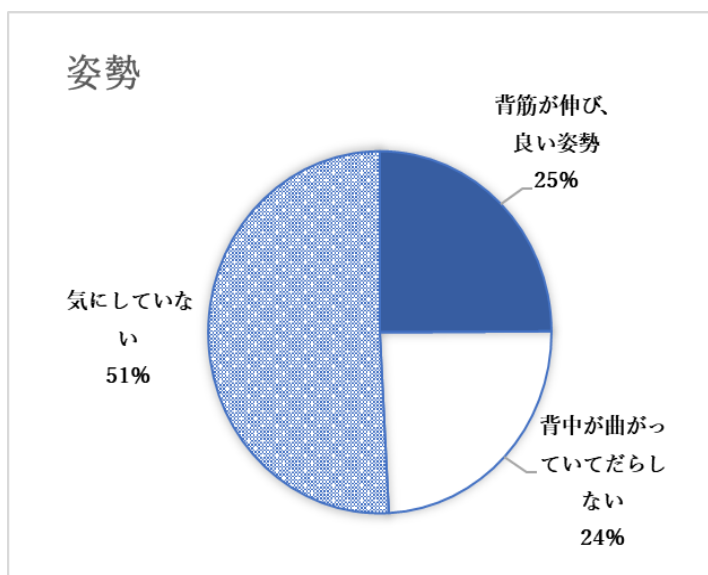
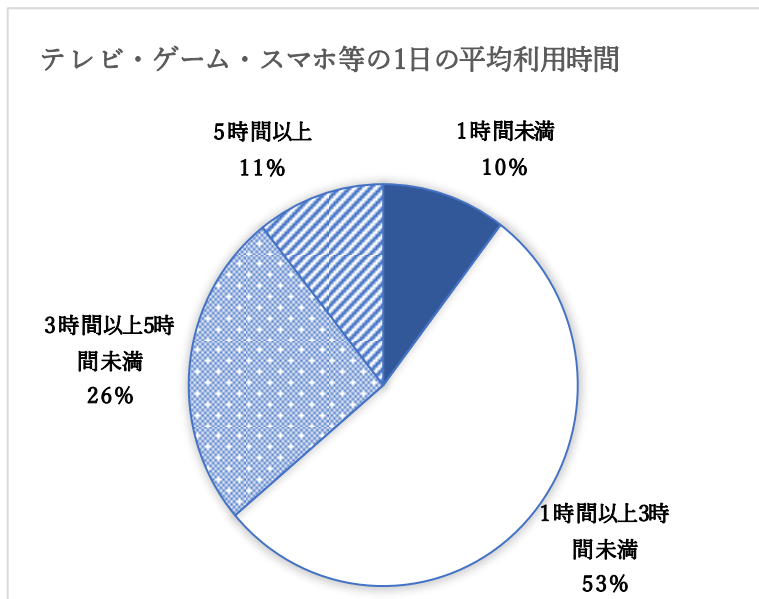
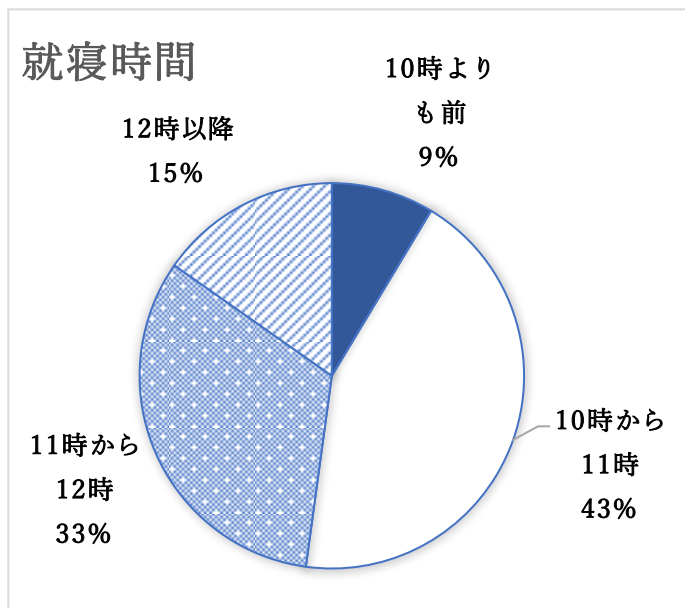
豆類にはたくさんの栄養が含まれています。

塩ゆでしたり、カレーに入れたり、いろいろな食べ方で、たくさん食べましょう。



❖健康・生活習慣アンケートについて❖

5月末に実施した健康に関するアンケートの結果をお知らせします。今回紹介するのは忍中全体の結果のうち特に気になった4項目です。学年ごとの結果や課題については7月中に保健委員さんが報告をする予定です。



★就寝時間について

12時以降に就寝する生徒が15%いました。様々な事情で早く寝ることができない場合もあると思いますが、前日遅い時間になった場合には次の日は早めに寝るなど、体調を崩さないよう自分で調整できるとよいと思います。

★情報機器の1日平均利用時間について

長時間の利用は、視力の低下にもつながります。目が疲れないう、長時間の利用は避け、こまめに休憩を入れるようにしましょう。

★姿勢について

姿勢を気にしていない人が全体の半分ほどいて驚きました。姿勢が崩れると、腰痛や、肩こり、頭痛など体の不調の原因となります。ぜひ自分の姿勢を見直してみてください。

★ストレス解消について

ストレス解消ができていない生徒が33%いました。ストレスがあること自体は悪いことではありませんが、ため込んでしまうと心身ともにつらくなってしまいます。自分なりのストレス解消法を見つけてみてください。