



夏を元気に乗り切る！ 食事のポイント

①量より質	食欲がなくても1日3食とりましょう。栄養バランスよく少しずつでもいろいろな種類のを食べましょう。	
②ビタミンB1をとる	夏はビタミンB1の消耗が激しく不足しがち。不足すると炭水化物やタンパク質などの栄養をエネルギーに変えにくくなります。(ビタミンB1が多いのは豚肉、大豆、玄米、ごまなど)	
③夏野菜を食べる	太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンがいっぱい。ビタミンは汗と一緒に流れ出てしまうので、たっぷりとりましょう。(夏野菜はトマト、ピーマン、カボチャ、ゴーヤなど)	
④食欲をあげる	食欲がない時は、しょうが、わさびなどの香辛料や、しそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜をプラス。食欲をアップします。	
⑤すっぱいもので疲労回復	すっぱいものに含まれるクエン酸には疲労を取り除く働きがあります。(クエン酸を含むのはグレープフルーツ、レモン、オレンジ、梅干しなど)	

眠れない！
なんだけか

こんなNG習慣ありませんか？

布団の中でスマホやゲームをする

昼間にまったく体を動かさない

朝寝坊大好き

夕方以降にコーヒーなどでカフェインをとる

体にも心にもとても大事な睡眠。時には心の不調から眠れなくなる場合もあります。何も心当たりがないのに眠れないという人は、保健室へ相談しに来てくださいね。

これからが本番！ 熱中症 ポイントを押さえて予防をしよう

<p>ポイント1 なりやすい環境</p> <p>①急に暑くなった ②湿気が多い ③風が弱い ④日差しが強い</p>	<p>ポイント2 なりやすい体調</p> <p>○暑さに慣れていない ○熱っぽい ○下痢 ○体調不良から回復したばかり ○睡眠不足 など</p>
<p>こんな症状が出たら要注意</p> <p>○汗をかかなくなった ○めまい ○体のだるさ ○筋肉のけいれん ○吐き気 ○頭痛 など</p> <p>体調不良を感じたら...</p> <p>すぐに涼しい場所で休養をとる。体を冷やす(首、脇)</p>	

暑熱順化できていますか？ (暑熱順化とは？汗をかいて体が暑さに対応できるようにする)

- 上手に汗をかく
- 湯船につかる
- エアコンの温度設定は高め
- 体づくり、軽い運動

保健室から

「私の忙しい時の過ごし方」
忙しい時ほど、あれもこれもと、することがたくさん思い浮かんできませんか？ そんな時私は、2つの方法を実践しています。①『やることリスト』を書いて、することに優先順位をつける②今しないといけないもの以外は思い切ってやらない！(ただし、次の日の一番始めにする)
何が自分にとって大切なのかを考えると整理が付きやすいですよ。



蚊に刺されたときの対処

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>BAD これはダメ</p> <ul style="list-style-type: none"> ✗ かきむしる…とびひになってしまふことがあります ✗ つめを押し付けてバツ印をつける…皮ふを傷つけるだけで意味がありません | <p>GOOD 正しい対処</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 保冷剤などで冷やす…かゆみが和らぎます ○ 必要に応じて薬を使う ○ かきむしり防止にばんそうこうを貼るのも○ |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

刺される前に対策を

- 蚊の多い場所へ行くときは、虫よけスプレーを使いましょう
- 家の周りに水がたまったバケツや水たまりなどがあれば撤去しましょう