

城西健康 6月

明石城西高校
保健室

梅雨入りをしたと思ったら、晴天続きで気温の高い日が多いという今年の梅雨です。急な環境の変化で食欲が落ちたり睡眠が取りづらかったり、季節の変わり目が苦手な人は多いです。そんな時こそ、少しでもリラックスする時間を確保してくださいね。

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



夏にスポーツをするときは?

暑い夏でも好きなスポーツはしたいですね。そんなときはこんなことを意識してください。

休憩中は防具などを外す

防具などをつけていると熱がこもって熱中症になりやすくなります。休憩中は外してクールダウンしましょう。



声をかけ合う

「大丈夫?」「水分はとってる?」など声をかけ合い、お互いの様子や体調を気にしましょう。



疲れたら無理せず休む

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しているので個人差が大きいです。少しでも変だと思ったら休憩しましょう。



～熱中症予防にプラス～



こまめな水分補給・休憩など予防法はたくさんありますが、あまり知られていないのが、手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管を通っています。手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。



AVA血管

教育相談予定

6月25日(水)
7月1日(火)
7月9日(水)
7月15日(火)

希望者は、担任か保健室に
申し出てください。
保護者の方も受けられます。

健康診断が終わりました

今年度のすべての健康診断が終わりました。検診の結果をもらっている人は、内容をよく読んで、受診が必要であれば専門医を受診してください。経過観察を言われている人は、症状に変化があれば、必ず専門医を受診するようにしましょう。専門医を受診した結果は担任の先生か保健室まで提出してください。

高校生の約30%が歯肉炎

歯肉炎は歯ぐきに炎症が起きている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があると言われています。原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢。歯磨きで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。ただし歯垢が固まり歯石になると歯磨きでは取り除くことが出来ません。定期的な歯科医院受診をおすすめします。



栄養バランスの 良い食事



体は食べたものでできている

栄養バランスのカギ 五大栄養素

私たちの体は、食べたものから得られた栄養素を使って働きます。それぞれの栄養素は体内で互いにサポートし合って作用するため、さまざまな栄養素をまんべんなく取り入れることが大切。中でも、五大栄養素が十分にとれていれば「栄養バランスの良い食事」といえます。

どうして

「3食」食べないといけないの？



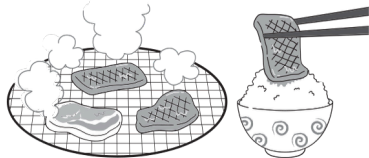
一度に食べられる量には限りがあり、1食や2食では1日に必要な栄養素をとることができないためです。朝・昼・夕と3食食べること、無理なくさまざまな栄養素を取り入れられます。また、1食の量が少なかったり栄養バランスが偏ったりしていても、ほかの2食で補えます。



チャレンジ！★ 栄養バランスの良い食事にするには？

五大栄養素をもとに、どうすれば栄養バランスが良くなるか考えてみましょう。

焼肉とごはん大盛り



炭水化物
脂質
タンパク質
ミネラル
ビタミン

不足

現れやすい不調

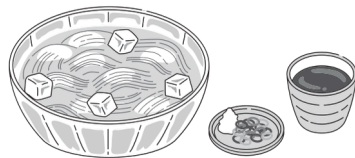
満足感がありますが、炭水化物とタンパク質に偏り、脂質は過剰に。

- 消化不良
- 便秘 ●肌荒れ
- イライラする など

★これをプラス！

焼肉とごはんの量を少し減らし、野菜や海藻、きのこのサラダなどを足すとGOOD◎

そうめん



炭水化物
脂質
タンパク質
ミネラル
ビタミン

不足

現れやすい不調

食欲がない時でも食べやすいですが、ほぼ炭水化物しかとれていません。

- 疲れやすい
- 便秘
- 肌荒れ
- 貧血 など

★これをプラス！

牛肉やゆで卵、きのこの天ぷら、トマトやナスなど、めんつゆに合うトッピングがおすすめ。

サラダチキン・サラダ・フルーツ



炭水化物
脂質
タンパク質
ミネラル
ビタミン

不足

現れやすい不調

量が少ないため、栄養素が全体的に足りません。糖質制限など過度なダイエットはNG。

- 疲れやすい
- 集中できない
- 便秘 ●肌荒れ など

★これをプラス！

サラダチキンの代わりに、脂身が含まれる肉や魚、おにぎり、パンなどにしてボリュームアップ。

食中毒予防の 3つのポイント



つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。ポイントは、食材の中心部が75℃で1分以上が加熱の目安です。

増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。まさに今の時期です。付着した細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。