



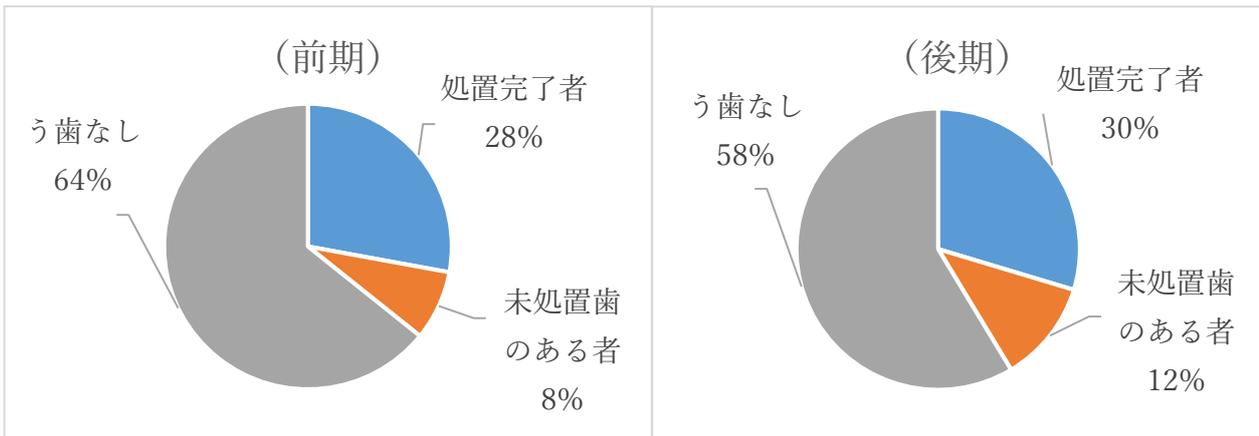
R3.7.発行 宇和島南中等教育学校保健室

いよいよ夏本番です。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体作りが欠かせません。基本は、バランスの良い食事、十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋でずっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れることも大切です。こまめな水分補給と休憩も忘れずに。

また、引き続き、新型コロナウイルス感染症の「感染回避行動」を実践し、感染予防に努めましょう。

歯科検診を行いました

6月に行った歯科検診結果です。むし歯がない人は、前期生 64%、後期生 58%といずれも半数を超えていました。今後も引き続きむし歯予防に努めましょう。なお、むし歯がある人は、前期生 8%、後期生 12%でした。夏休みを利用して受診しましょう。



健康診断で受診のお知らせをもらった人へ

自由に使える時間が増える夏休みは、自分の体のメンテナンスをする絶好の機会です。早めに治療を終わらせて、気持ち良く新学期を迎えましょう。

水泳の授業が始まりました

★毎朝の検温を忘れずに！

泳ぐ前に注意すること

- 伸びすぎた爪は切ろう
- 耳掃除をしよう
- 前の日はしっかり眠ろう
- 朝ご飯をきちんと食べよう
- 準備運動を念入りにしよう
- 体調が悪い時は先生に申し出よう



水泳中に注意すること

- プールサイドでふざけない
- 飛び込まない
- タオルの貸し借りはしない
- 感染症予防のため、更衣室では十分換気をし、しゃべらないこと

予防が大事！熱中症 こまめな水分補給を！

熱中症になりやすいのはどんなとき？

注意が必要な**環境**の条件

●気温や湿度が高いとき

発汗により体の水分や塩分が不足した状態になります。

●急に暑くなったとき

梅雨の晴れ間など、体が暑さに慣れていないときは要注意です。

●風がないとき

汗が乾く時に体温は低く調整されます。風がないと汗が乾きにくいいため、体温調整がうまくできません。



注意が必要な**身体**の条件

●寝不足のとき

前日の疲れがとれず、体調不良の原因にもなります。

●朝ごはんを食べていないとき

朝食を抜くと睡眠中にかけた汗で不足した水分・塩分が補給できません。

●下痢や発熱など体調不良のとき

下痢の時には体が脱水状態にあり、発熱の時に運動したりすると更に体温が上がってしまいます。

夏こそ“みそ汁”で元気に！



いいこと①栄養満点

みそ汁には、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル・食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。野菜や肉・魚などなんでも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

いいこと②体を温める

エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べ物ばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。



いいこと③熱中症対策に

熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果が。暑さに負けない体を作ります。

汗の話

汗って、何のためにかくの？

汗は蒸発するときに体の熱を奪ってくれます。どんなに運動しても体温が上がりすぎないのは汗のおかげ。

汗って、1日にどれくらい出るの？

普段じっとしていても500~1,000mlの汗が出ています。運動をすると、さらに量はぐっと増えます。失った分の水を補給するのが大切。水分が足りないと汗をかけず熱中症のリスクが高くなります。

