

保健だより 7月号

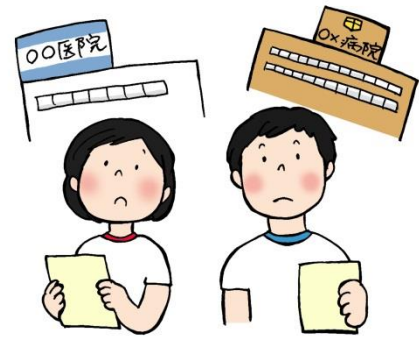
平成30年 7月 6日 (金)

例年より早い梅雨明けとなり、本格的な夏がやってきました。暑さで眠れなくなってしまったり、食欲がなくなったりと体調管理が難しい時季です。いつもよりも早く布団に入る、旬の食べ物で食欲を回復させるなど、暑さに負けないために自分でできそうな対処法を実践してみましょう！



健康診断の結果をもらったら...

治療を開始しよう！



4～6月に行った健康診断の結果をお返ししています。「眼鏡を作りました！」「耳鼻科での治療が終わりました！」など、たくさんの生徒が報告をしてくれる一方で、毎年お知らせを出しているにもかかわらず、なかなか受診につながらない人もいます。治療が必要な人は健康診断の結果を持って、なるべく早く医療機関に行きましょう！

熱中症に気をつけて！

別紙で熱中症対策のプリントを配布します。予防や対処法について確認しましょう！



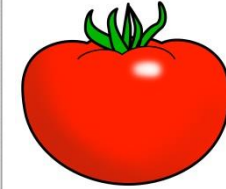
暑さに負けない力をつける！

夏野菜



ピーマン

ビタミンA・Cなどが豊富で、肌がきれいになり、疲れがとれます。「にがくて食べられない…」という人は、こまかく切って少しずつチャレンジ！



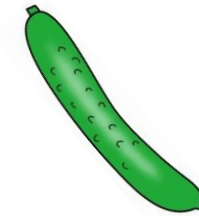
トマト

さまざまなビタミンやβ-カロテン、リコピンなどの栄養が体の疲れをとり、食欲を増す効果も。夏バテ対策にぴったりです。



カボチャ

体の抵抗力を高めるβ-カロテンがたくさんとれる野菜として知られています。天ぷらや煮物などの料理のほか、お菓子の材料としても使われます。



キュウリ

水気が多く（90%以上が水分）、さっぱりしていて暑い時季にぴったり。漬け物やサラダ、酢の物などにして食べます。

体の外から
+
中から

“冷やしすぎ”は禁物

〔体の外から〕

エアコンをきかせた涼しい部屋に長時間いると、体温を調節する機能が鈍くなります。でも、外に出れば厳しい暑さ。自然には起こりにくい急激な温度差についていけず、体調をくずしてしまいます。

〔体の中から〕

冷たい飲み物・食べ物をとりすぎると、胃腸が弱って腹痛や下痢を起こすおそれがあります。また、冷やしたものは口あたりがいい反面「甘み」を感じにくいので、糖分のとりすぎにもつながりやすいのです。

