

ほけんだより5月号



大田区立
石川台中学校
保健室
R7.5.1

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。不安や緊張の多い日々を過ごしてきたみなさんへ、
気付かないうちにストレスが溜まっているかもしれません。ほっとできる時間ありますか？
家に帰って、しっかりと休みの日に、心と体をしっかり休ませて、気分をリフレッシュしましょうね。

5月は 早寝・早起き・朝ごはん 月間です！

.....こんな人はいませんか？.....

朝ごはんを
食べる
時間がない



朝は食欲
がなく
食べられない



朝は
食べる習慣がなく
用意されて
いない



朝「食べたい！」と思える
サイクルをつくらう！

やってみてほしい！

生活習慣を見直そう

朝ギリギリまで寝ていれば、朝ごはんを食べる時間がとれません。また、夜遅い時間に何か食べれば、朝になっても食欲がわかないこともあります。もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。まずは朝起きる時間を早めることから始めてみましょう。

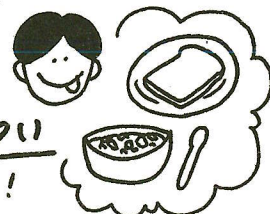


一品から始めてみよう

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合に、バナナや、おにぎりなどというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にできるかもしれません。慣れきたら少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。

食べたいけど.....0。

パンやシリアルで
済ませることが多い
という人へ！



★ ヨーグルト、卵、チーズなど(たんぱく質)をプラスすると、満足感が得られます。

★ 果物を追加すると、ビタミンや食物繊維が補えて◎

甘いもの中心
という人へ！



★ 甘いものはエネルギー源になりますが、たんぱく質や野菜も入れてバランスを意識できると◎

★ 果物や無糖ヨーグルトなどに置き換えると◎

★ 全粒粉パンやオートミールなど食物繊維が豊富な食品は、満腹感を得やすくなります。

夏が始まる
前に！

暑熱順化

体を暑さに慣らす
のススメ



熱中症予防のカギは暑熱順化

熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかくことで体内の熱を逃がし、体温を下げようとする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。そこで大切なのが暑熱順化。「暑さ(熱さ)に体を順化させる(慣れさせる)」ことです。夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。

暑熱順化できていない時



・汗をうまくかけない
・血管から熱を逃がしにくい
熱中症になりにくい！

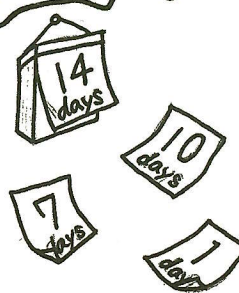
暑熱順化できている時



・汗をかきやすい
・血管から熱を逃がしやすい
熱中症になりにくい！

2week challenge

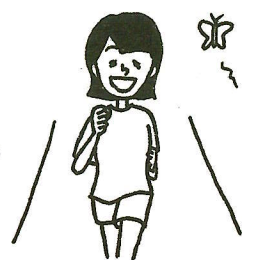
暑熱順化 3つのコツ



暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。

1 運動時は強度を少しづつ上げる＆運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から徐々に強度を上げ、激しい運動は控えましょう。運動不足の人(毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うこと)を意識すると良いでしょう。



2 家で楽しめる筋トレ

室内でできる筋トレも軽く汗を流すのに◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋力痛になり続けることになるので、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。



3 ゆったり湯船につかう

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかると、じんわりと汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体作りにもなります。



"検診結果のおしらせ"をもらったら

耳鼻科・眼科・内科の項目は、水泳で悪化したり、危険を伴う場合がありますので、水泳の授業が始まる前に必ず受診してください。
※「耳垢」は自己除去ではなく、受診して異常がないか確認していただく必要があります。
※「アレルギー性鼻炎」ですでに治療中の方は、その旨をお知らせください。



生理用品あります

校内の女性用お手洗いにナプキンを置いてあります。自分で用意して持ち歩くことが大切ですが、困ったときにどうやって過ごすか。

