



県総体・四国総体お疲れ様でした。満足のいく結果を出せた人も悔しい結果で終わってしまった人も、高校生活の大切な思い出の1つになったのではないのでしょうか。梅雨が明けると本格的な夏が始まります。暑さに負けず、充実した学期末が過ごせるように、健康的・計画的な生活を送りましょう。

三者面談で健康診断結果をお渡しします!!

①健康診断を受けた後、「受診のおすすめ」をもらった人・健康診断の日に欠席して尿検査等が受けられていない人は早めに病院へ行きましょう。いつもは忙しくてなかなか受診できないという人も、考査後や夏休みは受診のチャンスです。治療が必要な場合でも、早期発見・早期治療により、短期間で治療が可能な場合があります。

②医療機関を受診した場合は、その結果を学校に提出してください。



熱中症対策!

〈暑さ指数やその予測に注意「環境省：熱中症予防情報サイト」でチェック〉
熱中症警戒アラートが発表されたら、いったん運動を中止し厳重警戒を。

予防の5つの原則

- ①環境条件を把握して、それに応じた活動、水分・塩分の補給を行うこと。(のどが渇いてなくても小まめに水分・塩分補給を。スポーツ飲料水や塩分タブレットの活用を。)
- ②暑さに徐々に慣らしていくこと。(軽めのストレッチなどの運動から始め、少しずつ強度や時間を増やして調整)
- ③個人の条件を考えよう。(体力低下、体調不良、暑さに慣れていない、肥満傾向等に注意。)
- ④服装に気を付けること。
(通気性・通湿性のよい服装で。直射日光は帽子などの活用を。)
- ⑤具合が悪くなった場合には、すぐに活動を中止し、必要な処置を。
(すぐに先生に連絡。)



アルコールに潜む「害」

- ×体の正常な発育・発達を妨げる
- ×脳や臓器に障害を起こす
- ×判断力・記憶力を低下させる
- ×急性アルコール中毒の危険性がある
- ×アルコール依存症の危険性がある

スーパーやコンビニ等でよく見かける、爽やか、飲みやすいといったイメージがあるなど、アルコールに対するハードルが低く感じられることがあるかもしれません。でも、みなさんにとってはデメリットばかり。知識を「盾」に、誘惑を断ち切りましょう。

運動前にWBGT (暑さ指数) のチェックを!

WBGT31℃以上なら「運動は原則中止」です!

夏休みも生活習慣を整えよう

その1：睡眠リズムを整える工夫

- ・寝る前にはスマホなどの使用を控える。
- ・寝る1時間以上前には入浴しておく。
- ・室温調節とエアコンの除湿機能を活用し、心地よく眠れる環境を。
- ・夜食をとるときは、消化に時間がかかるものは控える。
- ・夜遅くに行う勉強を朝や昼間の隙間時間に移行させる。

夏バテ防止! 食生活の見直しを

朝 基本は3食と栄養バランス

夏野菜で+α

水分補給は水やお茶で

冷たいもの・糖分はひかえる

その2：「夏バテ予防」胃腸のために食生活を整える工夫

朝食を含めて食事内容も大切です。食べ過ぎや飲み過ぎによる胃もたれ、冷たいものの摂り過ぎによる腹痛や下痢等が起こりやすい時期です。胃腸に優しい食べ物を摂りましょう。

脂質が少なく、消化によい食べ物

- うどん ●とうふ ●納豆 ●白身魚 ●かぼちゃ
- ほうれん草 ●にんじん ●バナナ ●りんご等

体を温める効果のある食べ物

- タマネギ ●しょうが ●にんにく ●ネギ
- こしょう ●唐辛子等

食欲が落ちたときおすすめの“ちょっとプラス”

- カレー味：カレーの香辛料が、体にこもった熱を汗で発散し、食欲も高めてくれます。
- 梅干し：梅干しに含まれるクエン酸が、疲れをとることに役立ちます。抗菌作用もあるので、食中毒の予防にもなります。

いい汗をかこう!

【いい汗の特徴は?】

- ◎汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- ◎サラサラで蒸発しやすい
- ◎雑菌が繁殖しにくく、においが少ない

いい汗は蒸発しやすいため体温を効果的に下げられ、熱中症になりにくくなります。いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。軽い運動や入浴など適度な暑さでこまめに汗をかいていると、体内で塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上し、いい汗になっていくのです。