

ほけんだより

京都市立大淀中学校
校長 油谷 昇
保健室（夏休み号）

夏休み心も体もいきいきと

いよいよ夏休みです。この夏みなさんはどのように過ごそうと考えていますか？夏休み明けに「より成長した自分」に出会えるようにがんばりましょう。長い休みを よふかし→朝ねぼう→朝食抜きで過ごすか 早ね→早起きで過ごすかはあなた次第です。

ねること・たべること・からだを動かす
ことを意識して 自分で毎日の生活をコントロールできる力をつけていってほしいと思います。

☆しっかり・早めにねよう！



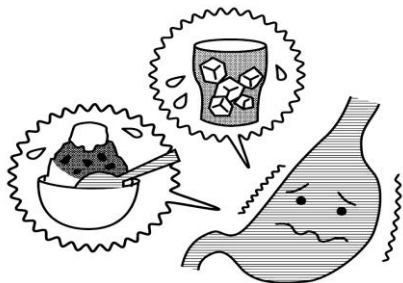
夏は夜も暑く、なかなか眠れません。どうしても睡眠不足になりがちです。そんな時は、昼寝をして、不足した睡眠をおぎない、つかれをためないようにすることが大切です。夜ふかしをせずに、早めに休む規則正しい生活を心がけましょう。

☆暑い夏こそ、しっかりごはんを食べよう！



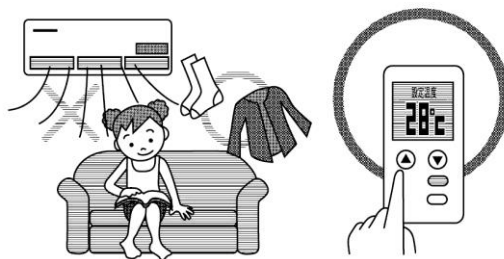
そうめんなど、冷たくあっさりしたもののばかり食べていませんか？栄養がからだによくと、ビタミンやミネラルが不足し、夏バテの原因となります。すききらいをせず、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。ぶた肉や納豆など、たんぱく質やビタミンB1を多く含むものを積極的にとり入れるのもよいでしょう。またトウガラシなどからいすパイスやニンニクなどは、食欲をます効果があるといわれます。上手にとりいれて夏をのりきりしましょう。

☆冷たいものはひかえめに



冷たいものはお腹の中をも冷やします。冷えると胃腸の働きが悪くなり、食欲がなくなって、ついついまた、冷たいものをのみすぎたりしてしまいます。のどがかわいたら、一度にたくさん飲まずに、少しずつ何度も飲むとよいでしょう。

☆クーラーのかけすぎに注意



- クーラーの風が直接当たらないようにする
- ひざから下はあたたかくする
- 外と部屋の温度差は5℃以内に
- からだのためには27～28℃くらいの温度設定にしておくのがよい

☆あせをかくことも大切



暑いからといってクーラーのきいた部屋でゴロゴロしてばかりではいけません。暑さに体をならし、夏バテに負けない体力をつけるためには、適度な運動で汗をかくことも必要です。その時にはしっかりと水分をとったりほうしをかぶるなどして、熱中症に十分注意しましょう。