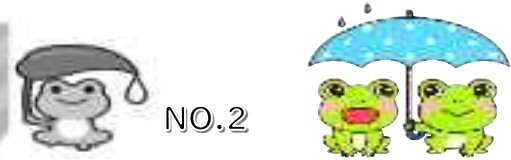


保健だより 6月



6月に入り「衣替え」がありました。この時季は、やや肌寒く感じる日もあります。『梅雨寒』という言葉もあるくらいで、天候によっては急に気温が下がることも。朝起きたら天気予報をチェックして、シャツやブラウスを長袖にしたり、カーディガンやセーターを持ってきたり…。体調を崩さないように気をつけましょう。

梅雨時の生活こんなところに気を配ろう!

感染症予防

ハンカチ・タオルの貸し借り? ウイルスの受け渡しになっちゃうよ?

清潔

汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯でいつもスッキリ気持ちよくすごそ?

事故防止

濡りやすくなっている足元に注意! 前方をよく確認して歩きましょう?

食中毒にご注意!

知っておきたい「肌着(インナー)」の役割!



- 衣服内の温度変化から体を守る
冬は保温効果が、夏でも冷房が効いているため、外で汗をかいた後室内に入った時の急激な温度変化から体を守ります。肌着は、内側の水分を吸い取って外側に発散し、体の中に熱がこもるのを防いでくれます。冬は防寒、夏は冷え対策や体温調節のために必要
- 肌を清潔にし、ニオイも予防
肌着は汗や皮脂を吸着して体を清潔に保ちます。
- アウターの汚れを少なくする
肌に直接、シャツやブラウスが触れないため、汗や皮脂などによる衣服の汚れや黄ばみを防いでくれます。
- 見た目をサポートする
夏にカットシャツやブラウスを肌に直接着ていると汗を吸着して肌が透けてしまうことがあります。これも肌着を着ることで防げます。



あなたのその傘危険です!!

傘さし運転は危険です!

無意識に
振っていませんか?

前方注意!

後方注意!

熱中症予防とコロナ感染対策を!!

※濃厚接触を避けるために、次のことに気をつけよう!!

- ① 1m以内で、必要な感染予防対策をせずに15分以上の接触。
 - ② マスクを外して会話をする。
 - ③ 向かいあって、会話をしながら飲食する。
 - ④ 適正換気をしない密閉空間に一緒にいる。
- *運動中は、人との距離をとってマスクを外しましょう!



マスクと熱中症

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

水分補給は、
1日あたり1.2ℓを
目安に休み時間ごとに
コップ1杯程度飲もう!

マスクによる弊害

- 体内に熱がこもりやすい
マスクをすると口の周りが蒸れるし、息苦しい感じもしますが、日常生活の範囲では、熱中症のリスクを高める深部体温の上昇には影響しないようです。でも激しい運動をしたり、気温・湿度が高い時は要注意です。運動中は、人と十分な距離(2m以上)をとってマスクを外しましょう。
- のどの渇きを感じにくくなり、水分摂取量が減少する
マスクを着用しているとのどの渇きを感じにくいといわれています。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- 水分補給の回数が減る
マスクを外すのが面倒だったり、人の目が気になってマスクを外すことを躊躇したりで水分補給を控えがちになる。マスクを着けたり外したりを面倒くさげらずに自分なりの

6月26日は国際麻薬乱用撲滅デー ダメ。ゼッタイ。あらゆる薬物乱用をなくそう!

1987年の国連総会で制定されました。麻薬をはじめとする薬物の乱用は世界的な問題です。薬物乱用とは、医薬品を本来の目的から逸脱した用法や用量あるいは目的のもとに使用すること、医療目的でない薬品を不正に使用することをいいます。薬物乱用は一度でも犯罪です。薬物は脳を直撃して、日常生活がきちんとできなくなります。生涯にわたり



6月は食育月間

「毎月19日は食育の日です!」

いいことたくさん、「朝食」をとろう!

指導/早稲田大学 生産理工学部 教授 柴田 直樹 先生

脳や体は、夜眠っている間もエネルギーを消費して活動を続けているので、朝起きる頃にはエネルギー切れの状態になっています。朝食をとると、体の中に備わっている体内時計が整い、脳の働きや細胞の働きが活発になり、体温が上がって、1日を元気に過ごすことができるなど、良い効果がたくさんあります。早寝早起きをして、朝食をとる時間を確保し、毎日欠かさず食べるようにしましょう。

朝食をとると

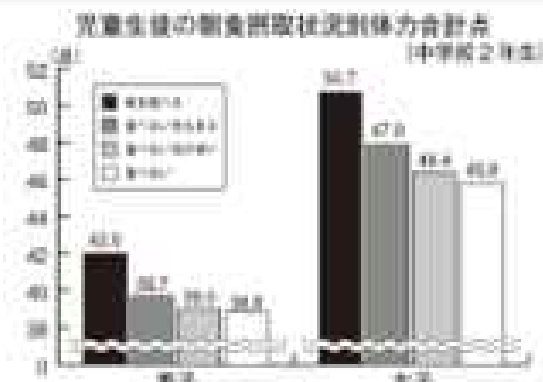
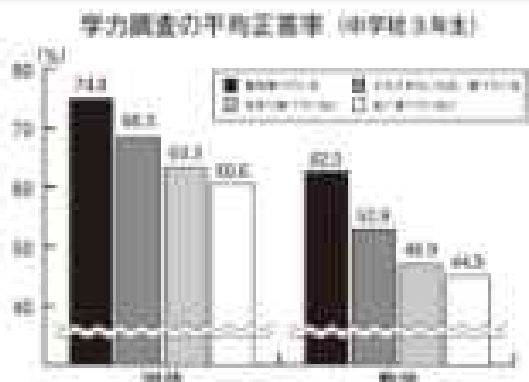


- ・体温が上がり、体が目覚める
- ・脳の排便を促す
- ・勉強に集中できる
- ・運動で力を発揮できる
- ・生活習慣が整い、元気に過ごすことができる

朝食をとらないと



- ・体温が上がらず、体がだるさを感じる
- ・脳の排便を滞し、腹痛の原因となる
- ・ブドウ糖が消耗されず、脳の働きが鈍くなる
- ・脂肪をため込みやすい体になる
- ・活動時間が長らにずれ、夜型の生活習慣になる

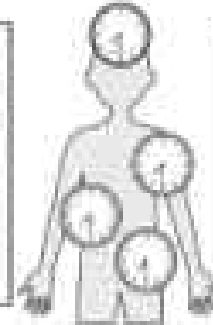


朝食をとる人は、とらない人よりも学力・体力が高い結果となっています。



食事と体内時計の深い関わり

脳時計
脳の視床下部にあり、生体リズムを司り、日から入る朝の光によってリセットされる



末梢時計
全身の臓器にあり、光に反応せず、朝の食事や運動によって調節される

私たちの体には、2種類の体内時計があり、朝起きて日の光を浴び、朝食をとることで体内時計が整い、脳や体が目覚め、活動的になります。

私たちの体内時計は約24.5時間の周期で「夜になると眠り、朝になると目覚める」というリズムを刻んでいます。1日が24時間よりも少し長いので、その調節が必要になります。この調節を促すのが、「朝の光」と「朝食」です。

体内時計を乱さない食事方法



「夜の光」や「遅い時間の食事」が、体内時計を遅らせていることもわかってきました。部活動や塾で帰宅が遅い場合は、軽めの食事を2回に分けてとる「分食」や、おにぎりなどを「間食」にしてエネルギーを補給し、夜は朝八分目の食事にするなどの工夫で、体内時計を乱さずに食事をとることができます。

朝食を食べるために

・自分で選んでみよう

・早寝早起きを心がけよう



朝食は、脳や体を元気にするだけでなく、1日のリズムをつかって生活習慣を整える効果もあります。