



1学期が終わり、いよいよ夏休みが始まります。みなさんは夏休みをどのように過ごす予定ですか？遊びに出かけたり、部活動に打ち込んだり、講習を受けたりなど、いろいろな過ごし方がありますね。

1ヶ月以上ある夏休みも、毎日をなんとなく過ごしているとあっという間に過ぎてしまいます。夏休みが終わった後の自分はようになっていたかを考えて、計画的に過ごしましょう。

定期健康診断が終了しました！

今回の健康診断の結果に「異常の疑い」があった人には「医療勧告書」を配布しました。

医療勧告書を渡された人は、これからの学校生活を健康、安全に過ごせるように、この夏休みの期間を利用してできるだけ早めに医療機関へ受診されることをお勧めします。

受診された場合は、医療勧告書を担任の先生に提出してください。



旬の夏野菜を食べよう！

夏野菜といえば、トマトやキュウリ、ナス、ピーマン、ゴーヤ、オクラなどがありますね。夏野菜には疲労回復や食欲増進などの作用を持つ栄養成分が含まれています。旬の野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう！



トマト

ビタミンA、Cを豊富に含む
トマト！

赤い色を出す成分のリコピンには抗酸化作用があり、加熱したり、油と一緒にとると体に吸収されやすいです。種の周りのゼリー質には、うまみ成分のグルタミン酸が豊富に含まれています。



キュウリ

キュウリには水分が
たっぷり！

キュウリは約95%が水分ですが、ビタミンCやカリウムを含むため、疲労回復やむくみ改善が期待できます。体を冷やす作用もあります。



ピーマン

ビタミン類やカロテンが
豊富！

加熱すると青臭さが抜けて食べやすくなります。加熱しても壊れにくいビタミンCのほか、ビタミンCを吸収しやすくするビタミンP、免疫力を高めるといわれるカロテンも含んでいます。



オクラ

ネバネバ成分が腸を整えてくれる！
粘り気のもとになる食物繊維のペクチンが腸内環境を整えて便秘を改善してくれます。



ゴーヤ

豊富なビタミンCで夏バテを防止！
独特な苦みが特徴のゴーヤ。その苦み成分には胃液の分泌を促して食欲を増進させる効果があります。



熱中症に注意!



熱中症とは?

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

梅雨明けは気温が高くなり、熱中症になる危険性が高まります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、みんなで熱中症を防ぎましょう。

熱中症を予防するには・・・

暑さを避ける、身を守る

室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT 値※も参考に



屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



※WBGT 値(暑さ指数)

人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱」の、3つを取り入れた温度の指標のことです。熱中症の危険度を判断する数値として、環境省では平成18年から暑さ指数(WBGT)の情報を提供しています。

奈良県の暑さ指数(WBGT)の実況と予測はこちら↓



こまめに水分を補給する

暑い日には、私たちの体は知らず知らずのうちにじわじわと汗をかいています。身体の活動レベルにかかわらず、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分や塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう!

特に、湿度が高い日や風が弱くて皮膚表面に気流が届かない条件の下で汗をかいても、蒸発しにくくなり、汗の量も多くなります。その分、十分な水分と塩分を補給することが大切です。

ちなみに・・・

カフェインを含むコーヒーや緑茶は極端に多く飲んでしまうと、カフェインの利尿効果によって飲んだ量以上の尿が出てしまい、体内の水分不足、すなわち脱水状態になってしまいます。熱中症の原因となる脱水状態を避けるために、熱中症対策としてコーヒーや緑茶を飲むことはお勧めしません。

