

# ほけんだより 7月

令和元年 7月 26日 山形南高等学校 保健室

## いよいよ夏休みに入りましたね！

7月も、もう終わりに近づいてきましたね。今週から約1ヶ月間の夏休みが始まりました。4月から始まった学校生活、ここまでであったという間でしたか？“夏休み”という期間を使って、今までの自分を振り返ってみましょう！夏休みは自由に使える時間が増えるため、新しい挑戦、勉強や部活、何か「これだけはがんばる！」という決意表明をして臨むと、有意義な夏休みになりますよ。勉強・部活・遊びと盛りだくさんの日々の中で、しっかり休養・リフレッシュしてまた夏休み明け、元気な姿で会いましょう！！

### ☆充実した夏休みを過ごすために☆

早寝・早起き！

手洗い・うがい

1日3食きちんと食べる！

スマホ・ゲームは時間を決めて！

こまめに水分補給

生活リズム整える

病院受診忘れずに！

## 「えっ!間違ってる?」夏の健康知識

### いつもスポーツドリンクで水分補給？

「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給してるよ」という人は要注意！運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。けれど飲みすぎると塩分や糖分のとり過ぎに。

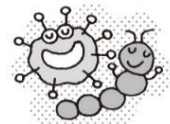
★ふだんの水分補給は、水か、お茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。



### 夏にひくから夏カゼ？

カゼの原因はウイルスですね。冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスも。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。これらのウイルスに感染しておこるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。

★夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じ。うがい・手洗い、十分な睡眠です。



# 「手足口病」警報発令中！（咽頭結膜熱にも注意）

山形県では、7月10日（水）に「手足口病」警報を発令し、現在も継続となっています。これら2つは、主に小児に感染が多い疾病ですが、かからないと安心せず家庭で注意していくことが重要になります。

## 【手足口病】

- ① 手洗いを流水と石鹸で十分に行いましょう。
- ② 特におむつ交換時は便を適切に処理し、手洗いをしっかり行いましょう。
- ③ タオルの共用は避けましょう。


## 【咽頭結膜熱（プール熱）】

- ① 外出後は石けんで丁寧に手洗いをしましょう。
- ② タオル、洗面器、食器を共有しないようにしましょう。

旬を賢く！

### 野菜で体を元気に

水分たっぷりの夏野菜。じつはいろんなオイシイ働きが。



- 夏バテ対策に…ゴーヤ  
夏に失われやすいカリウムやビタミンCの補給に。硬い組織でできていて、調理で栄養が逃げにくいのも良いですね。
- 食欲がないときは…オクラ  
ネバネバが肝。食べ物を飲み込みやすくしたり、弱った胃の粘膜を「ムチン」が保護してくれます。
- 日焼けの肌ダメージに…トマト  
リコピンの抗酸化作用が有名です。生で栄養価を壊さず手軽に食べられるところも優秀。

## 夏の「宿題」 終わりましたか？

熱中症等や感染症などに気を付けて体調管理をしっかり行ってください！  
また休み明け元気な姿で会いましょう！！