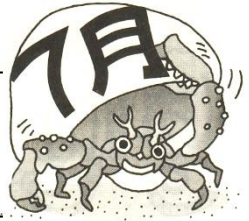


ほけんだより

平成29年7月3日

No. 11 小笠原中学校 保健室



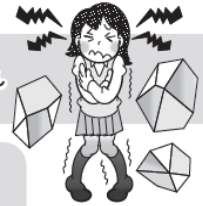
7月に入りました。期末考査や、昨日遠泳大会も無事に終わり、夏休みのカウントダウンがいよいよ始まりましたね。皆からは、夏休みのイベント、旅行や遠征の話も増えてきました。そして日に日に、皆の日焼けの色が濃くなり、元気に海で遊んでいる様子もうかがえます。水の事故に気をつけながら、夏を満喫してください。

夏休みの健康に関する注意事項は、夏休みのしおりに掲載しますので、夏休み前に目を通してください。

夏の冷え性ではありませんか？

- 顔はほてるのに、腰から下は冷える 肩こりや頭痛がある
 手足がむくむ 下痢、便秘をしがち

←こんな症状があったら、夏の冷え性かもしれません



からだの外側からの冷え

エアコンで冷えすぎた部屋と、暑い室外との温度差で、自律神経のバランスは乱れがち。その乱れから血行も悪くなって冷えを感じるようになります。もちろんエアコンの効いた部屋にずっとこもっていても、からだは冷えます。



予防と対策

- ・室内と室外の温度差は5度以内に
- ・お風呂はシャワーですませず、湯ぶねにつかりましょう
- ・エアコンの効きすぎた部屋では、くつ下や長袖の上着で保温を

からだの内側からの冷え

つい冷たいものばかり食べていませんか？これがからだの中からの冷えの原因です。



夏野菜

なす・きゅうり・トマト・レタスなど

ビタミンEを含む食品

カボチャ・アボカド・うなぎ・ナッツなど

予防と対策

- ・飲みものは常温か、温めて
- ・夏野菜はからだを冷やすので、なるべく温野菜にして
- ・ビタミンEを多く含むものは、血行を良くして冷えを改善します

7月の補食内容

- 3日(月) パッションゼリー
- 4日(火) ヨーグルト
- 5日(水) 食育の日(お弁当の日)
- 10日(月) ヨーグルト飲料
- 14日(金) ヨーグルト

3日の補食の連絡ができず、申し訳ございませんでした。

~7・8月の保健目標~

夏を健康に過ごそう！

夏休み明けの予告！

①発育測定(2学期)

2学期初日の9月1日(金)に実施します。結果は、生徒達は4日(月)に学校で確認し、家庭には10月の視力検査結果と一緒に健康カードにて、通知します。

②保健面談開始

3年生から、9月12日(火)より始めます。昼休みに一人ずつ養護教諭と面談を行います。

今年度は、エゴグラムという自己理解を深めるアンケートをとり、その結果を一緒に分析する予定です。3年、2年、1年の順番に進めますので、1年生は11月頃になるかと思えます。実施日などの詳細は、また生徒達に別途お知らせします。

