

ほけんだより 夏休み号

姫路工業高校 保健室 R7. 8.

6 発行

夏休みに入って2週間ほど経ちました。みなさん元気に過ごしていますか？夏休み、といえども忙しい日々を過ごしている人も多いかもしれません。「やるべきこと」と「やりたいこと」のメリハリをつけながら、毎日を楽しんで過ごしてくださいね。まだまだ暑い日が続くので、体調管理には十分気を付けましょう。

夏休みこそ！医療機関受診のススメ

メ

4月に受けた健康診断で「受診勧告書」をもらったけれど、時間がなくて病院受診できていない・・・

という人も多いかもしれません。そんな人こそ夏休みにぜひ医療機関を受診してみましょう！自分では「これぐらい大丈夫」と思っている、治療が必要なことや、薬で症状が楽になることもあります。ぜひ夏休み中に受診して、気になるところを治しておきましょう。



おいしく食べて夏を元気に乗り切ろう！

暑〜い夏、暑さや疲れで食欲が落ちたりしていませんか？甘いものや冷たいもののおいしく感じるとは思いますが、甘いものや冷たいものばかりを食べていると、夏バテになったり、夏休み明け調子を崩す可能性もあります。暑い夏でも食べやすく、栄養のあるものを紹介しています。スーパーやコンビニなどで食べ物を選ぶ際、意識して選んでみませんか？栄養をしっかりとって暑い夏を元気に楽しんでいきましょう。

トマト

体の熱

をとってくれる。

リコピンや

ビタミンも豊富！



きゅうり

体の熱を

とりつつ、

カリウム、ビタミン

C も摂取でき



みそ汁

水分、塩分を同時に補給し

熱中症対策にもぴったり！

具材を工夫すればいろんな

栄養が摂れます。



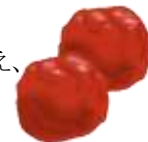
梅干し

塩分を補給できることに加え、

食欲UPの効果も！

梅干しに含まれるクエン酸

によって、疲労回復効果も期待できます。



ねばねば系のもの（納豆、

オクラ、長芋、海藻類など）

食欲のないときでも食べやす

いだけでなく、胃腸を整える

効果が期待できます。



ちょい足しするなら・・・！！

・麺類に薬味やトッピングを追加

・おにぎりにサラダや、たんぱく質がとれるもの（肉、魚、豆類などが含まれるもの）



紫外線に注意！

日焼けに悩んでいませんか？ 日焼けには次のようなタイプがあります。

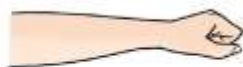
①赤くなったあと、
いつも黒くなるタイプ



②わずかに赤くなり、
容易に黒くなるタイプ



③すぐ赤くなり、ほとんど
黒くならないタイプ



中でも②のタイプは、紫外線による影響を受けやすいといわれます。また、どのタイプであっても、日ごろからこまめな紫外線ケアが大切です。

【日焼けをしてしまったときは・・・】

- ① まず濡れタオルやタオルでくるんだ保冷材などで冷やしましょう。
- ② 保湿剤でしっかりと保湿をする。
- ③ 症状が強いときは医療機関を受診しましょう。



ジャーナリングをしてみませんか？

夏休みに入り、少し時間に余裕がある生活を送っている人もいないのでしょうか？時間に余裕がある時こそ、自分と向き合う時間を作ってみませんか？自分と向き合う方法はいろいろあるかと思いますが、ここでは「ジャーナリング」という方法を紹介します。自分の気持ちを書き出すことで、感情の整理をしたり、自己理解が深まったりします。紙に書きだしてもよし、スマホのメモ機能を利用してもよし。自分の気持ちを表出することが大切です。ぜひチャレンジしてみてください！

◎ 今感じていることをとにかく書き出す 例) なんだか、うまくいかなくてモヤモヤする・・・

◎ 今日の出来事を振り返ってみる 例) 今日は課題に5分だけでも取り組めた！えらい！