

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

Health-Up



令和元年 6 月 10 日
兵庫県立姫路東高等学校
保健室

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

6 月に入りました。これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨時で湿度も高く、蒸し暑く感じる日が増えてきます。その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、くもりや雨の日に気温が思ったより下がることもあります。

また、梅雨の晴れ間などに急に気温や湿度が上がったときは、熱中症にも注意しなければなりません。気候に合わせ、衣服の調整やこまめに水分補給をするなど体調を崩さないための工夫を心がけましょう。

梅雨時の生活 こなところに気を配ろう

<p>体を清潔に。 気持ちよく過ごそう</p> <p>湿気が多くベタつく季節... 突然の雨にうたがえることも...</p>  <p>栞えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。</p>	<p>食中毒に注意しよう</p> <p>予防の基本は手洗いが、 食べ物の消費期限や、 火の通り具合にも注意しよう。</p>  <p>冷蔵庫を過信しない！ 大丈夫？</p>	<p>晴れた日を有効に使おう</p> <p>窓を開け風を通してカビ予防。</p>  <p>外に出て体を動かすと 心もスッキリ、ストレス発散。</p>
---	--	---

6月・7月の保健行事

- 6月20日(木)3年次校医検診
- 6月21日(金)キャンパスカウンセリング
- 6月28日(金)キャンパスカウンセリング
- 7月12日(金)キャンパスカウンセリング
- 7月16日(火)救急法講習会(生徒)
- 7月17日(水)救急法講習会(職員・保護者)
- 7月19日(金)キャンパスカウンセリング
- 7月26日(金)キャンパスカウンセリング

お知らせ

4月から実施してきた健康診断の結果から、受診が必要とされた人にはお知らせを順次お渡ししています。早めに医療機関を受診し、その結果・治療の経過について学校までお知らせください。

6月12日・13日は東西体育大会

もうすぐ東西体育大会です。各部、一丸となり練習を頑張っていますね。しかし、日頃の疲れ等、体調を崩している人も多いようです。東西体育大会までに体調を万全に整え、練習の成果を発揮してくださいね。

注意すること

- ・前日の睡眠はしっかりとる。
- ・朝食は必ず食べてくる。
- ・準備運動を怠らない。
- ・負傷した時は流水で傷口を洗ってから救護室へ。
- ・体調不良時は早めに救護室へくる。
- ・熱中症に注意。熱中症は急変します。早めに救護室へ。

持ち物

- ・水分(水、お茶、スポーツドリンク)は最低 1.5 から 2L は準備する。
- ・紫外線対策。(帽子、日焼け止め)
- ・着替えの予備を準備しておく。

スポーツと栄養

運動の前後で体の状態は異なってきます。それぞれに合わせて効果的に食物を摂取しましょう。



運動 2 時間前までに

- 麺類やパン、バナナ
- 消化がよく、すぐにエネルギーになりやすい糖質をとりましょう。



運動 30 分前

- カフェイン (コーヒーや紅茶、玉露)
- 脂肪の代謝がよくなると言われています。



運動中

- スポーツドリンク、水
- 汗をかかなくても、水分は体内から蒸発しています。脱水症状や熱中症を起こさないためにも水分補給をしっかり行いましょう。



運動後

- 柑橘系の果物や、梅干し、食酢
- 疲労回復や筋肉痛予防のために、クエン酸が含まれるものにとると良いでしょう。