保健だより・給食だより合併号

令和4年6月13日発行
北海道雨竜高等養護学校

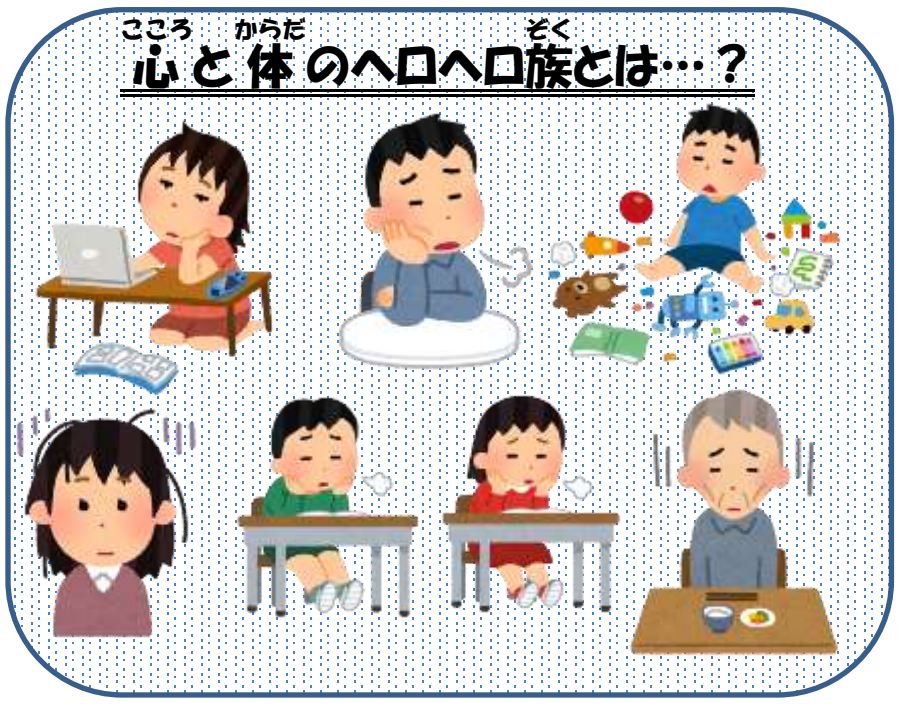
夏本番に向け、気温がぐんぐん上がってきましたね。座っているだけでも汗をかく日が増えてきました。例年この時期になると、暑さのせいで「体がだるくて朝起きられない」「食欲がない」「給食残しちゃお～っと」「授業に出ても集中できない」「なんかイライラ・モヤモヤする」などの症状を訴える心と体のヘロヘロ族が増えてきます。

今年の夏は**心と体のハリハリ族**になって思いっきり気分良く楽しみたいと思いませんか?

そこで養護教諭の小西先生・佐々木先生、栄養教諭の及川先生から皆さんにアドバイス！

『この夏を思いっきり楽しむコツ』を伝授したいと思います！

心と体のヘロヘロ族とは…？



こっちの方がいいですよね!?

心と体のハリハリ族とは…？

心と体のハリハリ族になって夏を楽しむコツとは！？

健康面からのコツ

「よく寝るべし！」

なぜならば…

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えるために睡眠は欠かせません。自律神経は体温調節や胃腸の働き、成長ホルモンなどにも関係しているため、全身にさまざまな症状を引き起こす原因になります。しっかり寝て、体を修復し、体のリズムを整えることが大切です。

また、睡眠時間は確保していても、よく眠れていないと睡眠

不足になることがあります。暑さに合わせた布団を使う、通気性の良いパジャマを着る、寝る前にゆっくりとストレッチをするなど、ぐっすり眠れる工夫をしましょう。

食事面のコツ

「食事は毎食少しでも食べるべし！」

なぜならば…

食事をとらないと栄養不足になり、食べ物を消化吸収できないため、エネルギーを作り出すことができず、疲れがたまってしまいます。(パワー不足になります。)食べてエネルギーを作ることが大切です。

どうしても食べられないならば…

『みそ汁、スープ、牛乳などを飲むべし！』

みそ汁やスープは具材の栄養素が溶け出しているので、飲むだけでも栄養をとることができます。また牛乳にはビタミン B群やたんぱく質が豊富に含まれています。また、水分不足からの脱水を予防することもできますよ！

以上のコツを皆さんに伝授します。心と体が健康になるコツをつかんで、この夏をみんなで楽しもう！