

# 保健だより

R6年7月  
大田原市立金田北中学校  
養護教諭 臼井



4月から始まった定期健康診断はすべて終了しました。各検診で疾病や異常の疑いがあった場合には、早めに受診をお願いします。

先日、睡眠に関するアンケートの実施を行いました。8月に行われる地域学校保健委員会で使用します。後日、保護者の方にも結果等についてお知らせさせていただきます。

## ★太平洋側にある栃木県は、7月、8月が雷日数が多くなります

### 雷から身を守るために

雷が接近している  
サインに気づいたら...

● 黒い雲が近づいて暗くなる

● ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる

● 急に冷たい風が吹いてくる



建物の中に避難しましょう！

× 木の近く

× 軒下



※ 近くに逃げ込む建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。

## ★保健委員会の活動報告★



先日、女子トイレのレバーが水漏れしました。保健委員会の3年生が緊急会議し、水漏れはレバーを足で踏んでいることによるものではないかと考えました。そこで、全員が手で押すことを徹底するために、レバーにカバーを付けることにしました。全員に伝えるため、動画を作成し呼びかけを行う予定です。



# ～夏こそやるべきこと version～

## その1. みそ汁を飲みましょう！

### ①栄養満点です！！

みそには必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン、ミネラル、食物繊維など多くの栄養素が含まれています。野菜や肉、魚など何でも入れられるのもみそ汁の良いところです。

### ②体を温めます

エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べ物ばかりとっていると、体はお疲れモードになってしまいます。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

### ③熱中症対策になります

熱中症も心配なこの時期に、汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果的です。



## その2. 汗をかきましょう！

### ①運動をしましょう

涼しいうちに体を動かして汗をかくようにしましょう。汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します。また、「暑熱順化」と言って、体を徐々に暑さに順応させることが大切です。

### ②お風呂で湯船につかりましょう

湯船につかって体を温めると全身の血行が良くなります。体温調節しようとする発汗が促進され、新陳代謝がよくなることで疲労回復につながります。ただし、入浴前にコップ1杯の水を飲んで水分補給もしておきましょう。



## その3. 下着を着ましょう！

### ①肌を清潔に保ちます

体からは汗だけでなく、汚れも出ます。下着は汗や汚れを吸収するので肌を清潔に保ちます。

### ②体温を一定に保ちます

汗は下着に吸収されることで蒸発しやすくなります。蒸発するとき体温が下がるので体温を一定に保つ効果があります。



## その4. 野菜を食べましょう！



①トマト ビタミンやβカロテン、リコピンなどの栄養が体の疲れをとり、食欲を増します。

②ピーマン ビタミンA・Cなどが豊富で肌がきれいになったり、疲れがとれたりします。

③カボチャ 体の抵抗力を高めるβカロテンがたくさんとれます。

④キュウリ 水気が多く（90%以上が水分）、さっぱりしているため夏にはピッタリです。