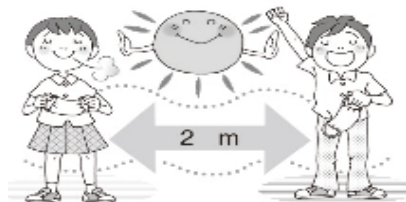




マスク 熱中症 に 注意



7月に入り、いよいよ1学期も残りあと少しになりました。暑さは、まだまだ続きます。気温が高くなり、マスクをつけていると熱中症のリスクが上がってしまいます。もちろん、感染症予防は大切ですが、人との距離が確保できる時や運動時はマスクを外し、熱中症を予防する工夫をしましょう。



夏こそ“みそ汁”で元気に!



いいこと① 栄養満点

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いいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

いいこと② 体を温める

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

いいこと③ 熱中症対策に

熱中症も心配なこの時期。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が。暑さに負けない体を作ります。



あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意!

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる



熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足

“シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。

免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。

元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう!



水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

～創建（健康の記録）を配布します～

1学期に健康診断をした結果を配布します。自分の成長や身体の健康状態に目を向けてみてくださいね。それぞれの検診後に必要な人には、受診勧告を配布しています。すでに受診して結果を提出した人もいますが、まだの人は、夏休みを利用して受診してくださいね。



熱中症予防 のかきくけこ

が まんは禁物



き ゆうに暑くなる日は注意



く ろい服は避けよう

け んごうな人も油断しないで

こ まめに水分補給



マスクをはずして休憩することも忘れずに

あたりまえのことほど とてみたいせつ



① 朝食を毎日食べよう。

(食欲が無い人も少しでも体に栄養分をチャージする！バナナなど食べやすいものがおすすめです。)



② 睡眠時間の確保！

(夏休みは、夜更かしを習慣にしないように。)

③ スマホやメディア疲れにならないように気を付けよう。

(長時間の使用やSNSなどの危険な誘いには要注意！)

