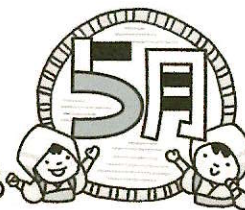


ほけんだより



令和4年5月11日(水) NO.2 南部中学校保健室

5月です。ゴールデンウィークも終わりました。疲れがでてきた人もいないのでしょうか？突っ走って頑張るだけはいけませんよ。のんびりできる時間も大切に、生活のペースをつくっていきましょう。

この時期にしておきたい「暑熱順化」

「暑熱順化」という言葉を知っていますか？「暑熱順化」とは体を暑さに慣らしていくことです。「暑熱順化」を行っていくと、低い体温でも汗をかきやすくなり、汗の量は増えます。さらに皮膚の血流も増加します。熱が逃げやすくなり体温の上昇を防いでくれます。その結果、暑さに対して楽に過ごせるようになり、夏バテや、体のだるさを防ぐことができます。



暑熱順化するためには？

～ポイントは汗をかくこと!!～

- ① 汗をかくくらいの運動を30分くらい
日ごろ部活動で体を動かしている子は大丈夫だと思います。そうでない子は軽く運動をするよう心がけましょう。
- ② 入浴で体を温める
シャワーだけで済ませず、ゆっくりお風呂につかり、体を温めることが効果的です。
- ③ 冷房に頼らない生活を
いつも涼しい環境で、汗をかかない生活に慣れないようにしましょう。

★保護者の方へ★

○各健康診断終了後、医療機関の受診・検査が必要な場合は「受診のすすめ」をお渡しします。なるべく早く医師の診察を受け、受診結果を記入していただいた「受診のすすめ」を学校へ提出してください。学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すもの）です。受診の結果、「異常なし」と診断されることもありますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。○視力の結果については受診が二度手間にならないよう眼科検診終了後にお渡しする予定です。



南中健康ピース

5月保健目標

「正しい食生活をしよう」

今年度から委員会だよりの
名前が『南中健康ピース』に
なりました！

○栄養素のバランスがとれた食事を、腹八分目を心がけ1日3食取り入れましょう。

○1日3食食べることは活動に必要なエネルギーや栄養素を補うだけでなく、生活リズムを整える点でも重要です。

3色の種類

健康維持しよう！

赤

... 肉, 魚, 牛乳 など

『おもに体をつくるもとになる食品』

黄

... ごはん・パン・めん

『おもにエネルギーのもとになる食品』

緑

... 野菜・果物

『おもに体の調子を整えるもとになる食品』

