

Health News

令和4年 5月20日
今治明德高等学校矢田分校
保健室 NO. 3

みなさん、5月も後半になりました。過ごしやすい季節になりました。

中間審査も終わりましたね。思うようにできたでしょうか？一人一人が、自分の力を発揮したことでしょう。試験中は、知力や体力を思いっきり使ったので、しばらくの間は、体や心がうまくコントロールできず、しんどいかもしれません。また、梅雨前の雨などによる寒暖差で、体調も崩れやすくなるので、少しずつ生活リズムを戻していきましょう。

さて、5月には、内科検診や歯科検診があります。体調を整えて、検診日には休まないようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症はまだまだ落ち着く様子が見られません。健康には十分に気をつけ、心身共に元気に過ごせるよう心掛けましょう。もし、体調が悪い時やけがをした時、また何か悩み事など心配なことがあるときは、いつでも保健室に来てください。



《保健室からのお知らせ ~保護者の方へ~》

5月24日(火) 胸部(X線)検診(1年生)

5月26日(木)、6月3日(金) 歯科検診(中学校、分校)

5月27日(金) 内科検診

上記の予定になっています。休まないようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症対策として

これまで通り、マスクはもちろん、手洗い、手指の消毒、換気等、しっかり行いましょう。

また、3密(密閉、密集、密接)を避けるなど、注意してください。



使い捨てマスクのつけ方

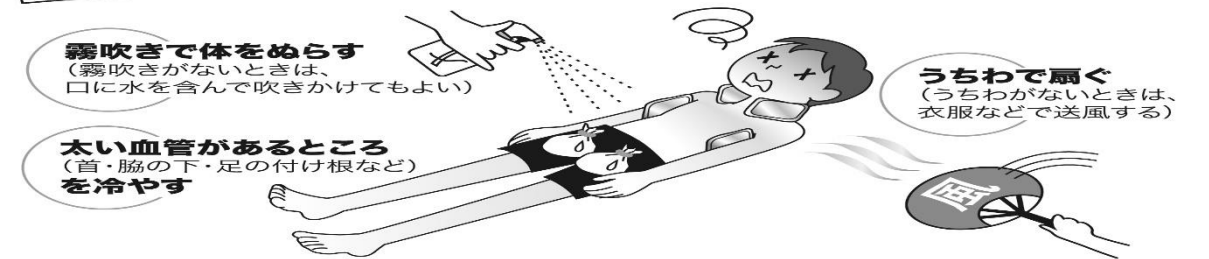


★ 熱中症に注意しましょう ★

そんなに暑くないから大丈夫、のども渇いてないから大丈夫、そんな油断が危ない!!
こまめに水分、塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。
自分だけではなく、友達もおかしいなと感じたら、近くの先生、大人に知らせましょう。



熱中症の対応 体を冷やす際のポイントは？



穏やかな気候で過ごしやすい季節ですが、実は体調不良を訴えることが少なくありません。なぜなら、気温の寒暖差や自律神経の乱れが原因になっていることがあるからです。

春に感じる疲労感の原因

- (1) 1年で一番寒暖差が激しい。
- (2) 気温の変化をコントロールする自律神経に、寒暖差がストレスとなる。
- (3) 自律神経の乱れは、気分の浮き沈み、内臓の働きの悪化などの不調につながる。
- (4) 自律神経の乱れなどが原因で、老廃物の排出量が少なくなり、むくみやだるさにつながる。

このように、あらかじめ春の不調がなぜ起こるかを知ることで、自分の生活習慣や食生活を見直してみてもいいかもしれません。例えば、春が旬の新玉ねぎ・春キャベツは、自律神経を整える上で必要なビタミンやミネラルを多く含む野菜です。新玉ねぎには、老廃物を排出するカリウムを多く含んでいます。また、“硫化アリル”という栄養素は、ビタミンB1の働きを助けるので、豚肉と一緒に取ると、体を動かすのに必要なエネルギーを生み出せるそうです。すごいですね。新玉ねぎ×豚肉!そして、もう一つ、春キャベツ、カリウムはもちろん、他に、免疫力を高めるビタミンCや、胃の粘膜修復に働きかけるビタミンUも含んでいます。春キャベツは、脂質の少ない鶏肉と合わせることで、胃腸にも負担がかからないそうです。これもまた、すごいですね。春キャベツ×鶏肉!

これをきっかけに、旬の食材を使った料理なども作ってみては・・・!