

# 5月号

# あおぞら

気持ちの良い季節になりました。やわらかな木々の緑を眺めていると、心も落ち着くような気がします。新学期が始まって1ヶ月。体と心の調子はどうですか？疲れがたまりやすい時期です。さわやかな空気を胸いっぱい吸い込んで、元気な心と体で体育祭の練習に取り組めるといいですね。

## (5・6・7月の健康診断日程)

| 5月     |                     | 6月     |                  |
|--------|---------------------|--------|------------------|
| 16 (火) | 1年 内科検診 13:30~      | 1 (木)  | 2年 内科検診 13:30~   |
| 18 (木) | 尿検査二次① (23 (火) 予備日) | 14 (水) | 2,3年 歯科検診② 8:50~ |
| 23 (火) | 尿検査二次② (最終日)        | 9 (金)  | 3年 内科検診 13:30~   |
|        | (↑18(木)の提出が必須です!)   |        |                  |
| 25 (木) | 1年 心臓検診予備日          | 7月     |                  |
| 31 (水) | ひま.1.2年 歯科検診① 8:50~ | 5 (水)  | 1年 脊柱側弯検診 8:50~  |
|        |                     | 18 (火) | 1年 脊柱側弯検診予備日     |

健康診断の結果、検査や治療が必要な場合は、「結果のお知らせ」をお渡しします。あなたの身体や健康状態を知るために必要なことが書かれているので、しっかり読んで、家の人にも必ず見てもらってください。健康診断は受けたら終わりではなく、結果を受け止め、これまでの生活を振り返ったり、病院で検査や治療を受けたりすることで、より元気な生活が送れるのです。

部活動などで忙しいと思いますが、病院の予約をするなど早めの対応をお願いします。

## 新学期が始まって、まもなく1か月。こんな症状はありませんか？

☆ 疲れやすい・頭が痛い・朝起きられない・肩がこる・食欲がない・眠れない・寝つきが悪い

☆ 楽しいと感じられない・ちょっとしたことでイライラする

『五月病』は、新生活に慣れようと精一杯がんばっていた心と体のSOS。当てはまるものがある人は、早めに自分を休ませてあげましょう。

脱出方法は・・・

- 睡眠時間を十分とる
- 3食きちんと食べる
- 適度に体を動かす
- 心と体の疲れをしっかりとる



# 暑さに強い体をつくろう！

暑い環境の中では、たくさん汗をかくことで、熱を体外へ放散し、体温を下げようとします。ところが、運動習慣がほとんどなく、室内にこもり、冷房に頼った生活をしている生徒は汗をかく機能が働きにくくなります。そのため、熱を体外へ放散できずに体にたまってしまい、暑さに弱い体になり、熱中症になりやすくなります。もうすぐ体育祭ですね。冷房に頼った生活をせず、体育祭の練習で汗をかきながら、こまめに水分補給する生活習慣を身につけることが、暑さに強い体づくりにつながる。→**熱中予防を心がけましょう！**



**熱中症になりやすいのはこんな日**

- 暑くなり始め
- 急に暑くなった日

からだが上手に汗を出すには、暑さに慣れることが必要です。暑くなって3～4日で、汗をかく反応が早くなって、それから3～4週間すると、汗でむだな塩分を出さなくなります。

⇒ 無理をしないで、からだを暑さに徐々に慣らしていきましょう。

- 熱帯夜の翌日

大量の汗を出すのに、水分の補給ができずに、目覚めたときに水分不足。

⇒ 朝からこまめな水分補給を。



## 健康な身体づくりのための免疫力を高める食事 タンパク質・ビタミン・発酵食品をバランス良く食べることが大切！

**タンパク質** ⇒ 筋肉や血液・臓器の材料 不足すると免疫力・体力が低下する。

毎食**1品**を目標に食べる。肉・魚・卵・大豆

**発酵食品** ⇒ 腸には100種類、100兆個の腸内細菌が住みつく。**善玉菌**（ビフィズス菌・乳酸菌・オリゴ糖）を増やして、腸内環境を整える。

ヨーグルト・納豆・みそ・塩麴

**ビタミン** ⇒ 野菜に含まれる。食物繊維は腸内環境を整え、免疫機能の活性化につながる。

毎食**1～2品**を目標に食べる。

**ビタミンB1** （豚肉・玄米・きな粉・れんこん）

**ビタミンC** （レモン・イチゴ・ブロッコリー・じゃがいも）

ウイルスや細菌から体を守るための免疫力を高める働きを持つビタミン。体に溜めることができないので、**毎日継続的に**食べる。

**ビタミンA** （うなぎ・鶏レバー・人参・かぼちゃ）

ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を保護する働きを持つ。

**油と一緒に摂取**することで、吸収率が上がる。

