

いよいよ夏本番といったところでしょうか。毎日暑い中、陸上の練習や部活動を頑張っている生徒たちには感心します。熱中症やけがには十分注意をして、元気に過ごしましょう。

また、暑くなってきて水に触れる機会が多くなってくると思います。海に遊びに行く際には十分気を付けて、ルールを守って遊ぶようにしましょう。



7月に咲く花「ひまわり」

もうしょ **猛暑** をのりきる強い味方 **いい汗** をかこう！

「いい汗」には、こんな特徴があります！

- 汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- サラサラで蒸発しやすい
- 雑菌が繁殖しにくく、においが少ない



いい汗では、いったん汗に含まれた塩分やミネラルが、体外に出る前に再び吸収されています。水分が多くサラサラで、蒸発しやすいという特徴があるため、体温を効果的に下げることができ、熱中症にもなりにくくなります。いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。適度な暑さの中でこまめに汗をかいていると、塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上していきます。反対に、エアコンがきいた部屋にこもりがちで汗をあまりかかない生活を続けていると、たまにかいても蒸発しづらくベタベタで、体温を下げる効果が十分に発揮されません。夏でも湯船に浸かったり、外に出るなどして暑さに慣れ、適度に汗をかく習慣をつけましょう。

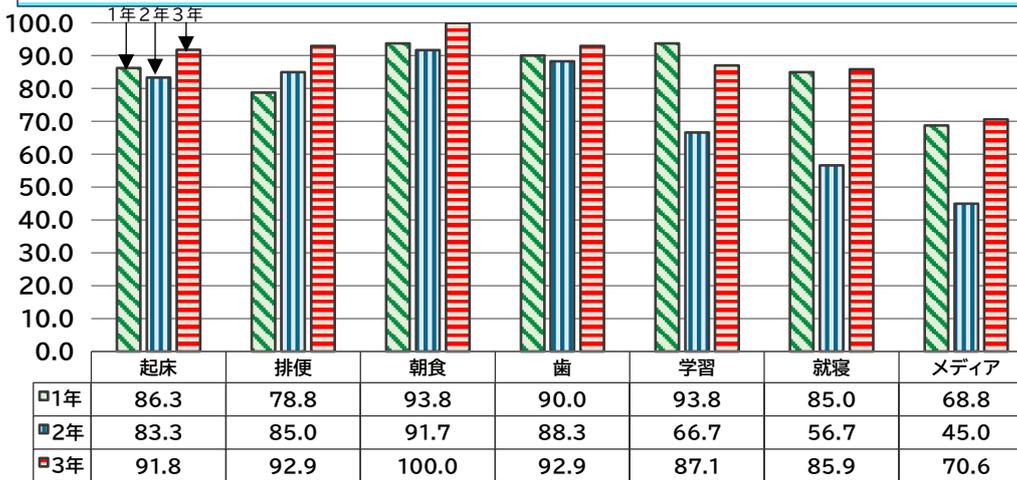
## 野菜パワーで夏をのりきろう！

暑い夏をのりきるために、体の熱やほてりをとってくれる夏野菜を食べましょう。たとえば、キュウリや冬瓜、スイカなどの瓜類は、水分たっぷりでみずみずしく、のどの渴きを潤すのに最適です。トマトは、胃腸を活発にして消化を高める作用があり、疲労回復にも役立つと言わ

れています。

ただし、冷たい食べ物や飲み物を取りすぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下したり、体がだるくなったりするので、ご用心！ そうめんや冷や麦を食べるときは、体を温めるショウガやシソ、ニンニクなどの薬味を足してバランスをとりましょう。

# ヘルシープロジェクト集計結果 6月分



## ヘルシープロジェクトの項目

- 起床**: 決めた時刻までに自分で起きた
- 排便**: 排便があった
- 朝食**: 朝ご飯を食べた
- 歯**: 食後に3回歯磨きをした
- 学習**: 自分が決めた時間学習を行った
- 就寝**: 決めた時刻までに寝た
- メディア**: 就寝前にスマートフォンやゲームの使用を控えた

今年度最初のヘルシープロジェクトでした。今の生活習慣はどうですか？規則正しい生活を送ることができているでしょうか。生活習慣の乱れが病気やけがにつながります。毎月行うヘルシープロジェクトを通して、自分の生活習慣を見直す機会にしてください。達成率が100%になるように、意識をして過ごすようにしましょう。

## 急変に備えて… 予報をチェック

夏は連日の厳しい暑さはもちろん、急な大雨や突風、落雷、竜巻などが発生することも。災害や事故につながる自然の猛威を防ぐことは難しくても、事前に情報を知れば『備え』ができます。とくに外出する予定があるときは、天気予報をチェックしておくことをおすすめします。今は時間・場所を問わず、スマホやケータイで手軽に、また詳細な予報が見られます。楽しく安全に過ごすためにも効果的に活用したいですね！



## 7月7日は



七夕といえば、短冊にお願い事を書きますよね。今年は何んなお願い事を書きましたか？保健掲示板にみなさんのお願い事を掲示しています。

みなさんが今年も健康に過ごすことができますように願っています。

## 歯みがき上手でした！

6月に、8日間かけて歯の染め出しを行いました。

今年度は、歯みがきが上手な生徒が多かったように思います。中には、歯が真っ赤に染まった生徒もいましたが…。磨き残しが確認できたので、これからの歯みがきで赤く染まった部分を思い出して丁寧な歯みがきをしてほしいです。歯と口の健康は全身の健康へとつながります。いつまでも健康な歯でいられるようにしましょう。



姫戸中学校のホームページより、カラーのほけんだよりをご覧ください。

右のQRコード、もしくは下のURLよりご覧ください。ほけんだよりの他、生徒たちの様子も随時更新中です☆

URL: <https://jh.higo.ed.jp/himedo/>



お知らせ