

ほけんだより 8月

ひばりが丘高等学校 保健室

8月になりました。卒業年次生は進路に向けて頑張っていますか？

その他の年次の生徒も部活動やアルバイト等頑張っていますか？

休み中はついつい夜寝る時間が遅くなり起きるのが昼過ぎという人もいるのでは？

新学期に向けて規則正しい生活を心がけましょう。

上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが潤いてからでなく、次のようなタイミングで水分をとるとよいです。
例：起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても体は吸収しきれません。
1回あたり200mL（コップ1杯）程度を目安に、こまめにとるようにしましょう。



水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。糖分の多いものやカフェインの含まれたものは日常的な水分補給には向きません。なお、大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどの塩分が含まれたものを飲みましょう。



水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。例えば、ごはん100gには約60gの水分が含まれています。夏野菜のキュウリやトマト、夏の果物のスイカなども水分が多いです。



熱中症予防のために覚えておきたい汗のこと



汗をかくことで体温の上がりすぎを防ぐことができる



スッパリする汗はサラサラ、疲れる汗は塩分が多くてベトベト



いい汗をかくためには、冷房は控えめに運動をしよう！



汗をかいたら、こまめにふいたり着替えたりしよう！

自分好みの夏野菜サラダ & カレー

を作ってみない？

暑い夏を乗り切るために、旬を迎えた野菜をたっぷり食べましょう。おすすめは、サラダとカレーです。

トマト



体の熱をとってくれる。リコピン、ビタミンもたっぷり。

コーン



（ゆでたものでも、缶詰でもOK）エネルギーとなる炭水化物、ビタミン、ミネラルなどが豊富。

しらす



カルシウムがたっぷりの小魚。

ツナ缶



まぐろの缶詰。タンパク質補給に最適。

きゅうり



体の熱をとってくれる。ビタミンCとカリウムが豊富。

夏野菜のサラダ



（基本はレタス、サニーレタスでもOK。冷水中に浸してから葉っぱをちぎると、シャッキリするよ！）

ブロッコリー



（ゆでたものでも、冷凍のものでもOK）ビタミン豊富な緑黄色野菜。

豆腐



（小さく切ったもの）植物性タンパク質を摂取できる。

もやし



（ゆでたもの）漢字で書くと「萌やし」。豆の芽なので、タンパク質、ビタミンなどが豊富。

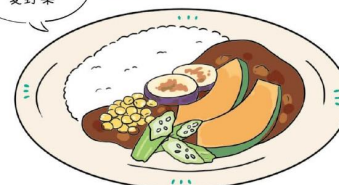
かぼちゃ



実は夏が旬。薄く切ると甘みが増して美味。

カレーの具材におすすめの夏野菜

夏野菜のカレー



オクラ



ザクザク切って、最後の仕上げのときに入れる。

トマト



ザクザク切って煮込む。

コーン



（缶詰でもOK）

おいしいものを食べると、体も心も喜びます♪ 自分のために、家族のために、夏休みに一度作ってみませんか？

夏休み明け ちょっとした悩み・話したいこと、なんでもかまいません
気軽に相談しに来てください



9月スクールカウンセラー来校日

一瀬先生 9月5日（木） 高崎先生 9月10日（火）

カウンセリング希望者は担任又は保健室に申し出てください。