

ほけんだより7月

ひばりが丘高等学校 保健室

急激な暑さ・気候変動が激しいです。体調管理をしっかりと

新型コロナウイルスは減少傾向 でもひとつの感染症が弱まると次の感染症が現れます

感染症との闘いは人類の永遠のテーマです。

夏はプール熱（咽頭結膜熱）リンゴ病（伝染性紅斑）百日咳

毎日の健康観察でしっかり自分の健康状態（身体・心）をつかんでいきましょう
自分の心身の状態をつかんで、学校生活に生かしていきましょう



熱中症にも注意が必要（電解質の入った水分を補給してね）

水分補給は
こまめに 少しずつ



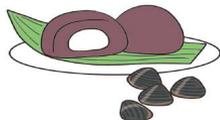
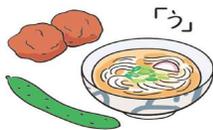
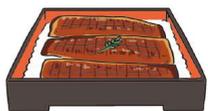
一度にたくさん飲むのではなく、
コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

熱中症、
注意してー！



土用の丑の日

土用の丑の日といえば、うなぎが有名ですが、そうめんや「う」のつく食べ物（梅干し、うどん、瓜など）を食べる習慣もありました。また、土用しじみや土用餅を食べる地域もあるそうです。これから夏の暑さは本番を迎えます！ しっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう。

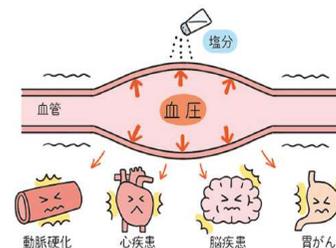


塩の話

昔から、日本人は「塩分」を摂りすぎていると言われていて、最近では、減塩傾向にはあるものの、まだまだ摂りすぎの人は多いようです。

なぜ、「塩分」の摂りすぎはいけないのでしょうか。「塩分」を摂りすぎると、のどが渇いて、自然に水分を摂りたくなります。これは体液の塩分濃度を一定に保とうとする体の働きによるものです。

水分を摂ると、当然、体全体の血流量が増えます。すると、血圧が上がり、心臓や脳などの太い血管に大きな負担がかかってしまいます。そういう状態が続くと、動脈硬化や心不全、心筋梗塞等のリスクが高まります。また、余分な水分や老廃物を取り除く働きをしている腎臓にも負担がかかります。



そうならないためには、やはり減塩を心がけることが大切です。上手に減塩するには、和食のおいしさをもたらす「だし」を使ったり、レモンを絞ったり、減塩調味料を使ったりすることがおすすめです。

健康のために、日頃から減塩を意識して食事を摂りましょう。



スクールカウンセラー来校日

7月10日（木）石黒先生

7月15日（火）高崎先生

カウンセリングを希望する生徒は担任の先生・保健室に連絡してください

☆☆☆気軽に相談してね♡♡♡

SNSに注意！

今は、多くの人が使っているSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）。そこには潜む危険性について知っていますか？

SNSを利用して多くの人と交流し、すまざまな意見を交わすことは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライベート

ト書き等をアップしたりすると、思いがけぬ事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言がいじめにつながることもあり得ます。その言葉やコメントは、本当に必要？ 送信ボタンを押す前は、ちょっと立ち止まって考えてみる余裕が必要です。