

梅雨時期になりました。この時期は疲れがたまり、体調を崩しやすいときです。また冷房により、身体が冷えてきます。保健室にも体調不良での来室者が大変増えてきました。元気に過ごすためには、身体を冷やさないこと、睡眠をしっかりとり、バランスのとれた食事をとることを心掛けていきましょう。

冷房と上手く付き合しましょう♪

クーラーで身体が冷えて体調を崩さないよう、気を付けていきましょう。

クーラーの設定温度は25度以上に

外気との差を5℃以内にしましょう。

衣服の調節をする

下着を着る、腹巻をつける、ソックスを2枚はく...など体調に合わせて工夫しましょう。

体を温める

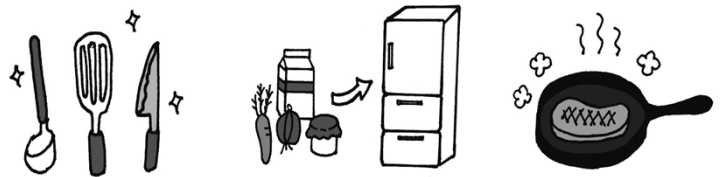
シャワーだけですませず、湯船につかる。温かい食べ物、栄養があるものをバランスよく食べましょう。



梅雨から夏は “食中毒注意報” 発令中!



6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きますね。梅雨から夏にかけての特有的な気候「高温」「多湿」のもとでは細菌が繁殖して食べ物が傷みやすく、食中毒が頻発する好条件といえます。原因菌を食べ物に寄せつけないための注意点は?



《つけない》

手・調理器具・材料をよく洗う

《ふやさない》

早めに食べるか冷蔵庫へ*

《やっつける》

調理時にきちんと火を通す

※冷蔵庫内でも菌は繁殖するので、「入れておけば大丈夫」といった過信は禁物です。また、むやみに詰め込むと何が入っているのか把握しづらくなり、かえってロスが増えるほか、省エネの観点からもマイナスにつながるので注意したいですね。

もうすぐ体育祭!!



規則正しい生活で体力をつけておきましょう

睡眠



夜型の生活が続くと、体のバイオリズム(ホルモンバランスや体温のリズム)が乱れ、体や心の具合が悪くなります。また、朝起きてから脳や体が目覚めるまでには1時間以上かかります。生活リズムは、2日では変えることが難しいので、今から体育祭へ向けて睡眠をしっかりとして、生活リズムを整えましょう。

食事



朝食をとりましょう!

☆炭水化物(ごはんやパンなど)を食べる
⇒体の活動のエネルギーになる

☆果物を食べる
⇒体の調子を整えてくれるビタミンやミネラルが多く含まれる

早く寝て、しっかり朝ごはん! 準備運動!

スポーツ前は…



スポーツ前・中・後 こんなことに気配りを

スポーツ中は…

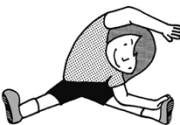


こまめに休憩!



水分補給!

スポーツ後は…



整理運動!

持っていますか? ハンカチ・タオル

清潔な

汗をかいたとき

雨にぬれたとき

手を洗ったとき

来室者にたずねてみると、ハンカチを持っていない人が何人かいました。毎日、必ず清潔なハンカチを持ってきましょう。

よく噛むために 今日からできるプチ工夫

よく噛んで食べると、唾液がたくさん出ます。唾液は消化吸収を助ける他、食べかすを洗い流してむし歯を防ぐ効果もあります。また、よく噛むと満腹感が得られるので食べ過ぎを防ぎ肥満予防にも効果的。そこで、よく噛むための、ちょっと一工夫。

- ・一気にたくさん口に入れない
- ・そしゃく中は一度箸を置いてみる
- ・飲み物で流し込まない



目指すは1口30回。いきなりは難しいという人は、いつも飲み込むタイミングで、あと5回プラスすることから始めよう。