

ほけんだより

令和3年5月25日（火）
六浦中学校 保健室
No. 3



昨日から朝総合の時間が20分間になり、体育祭の練習が始まりましたね。
今年は5月のはじめから夏のような暑い日差しがさす日も多いので、体育祭練習の時や授業・部活動の時にもしっかりと熱中症対策をして参加をするようにしてくださいね！

いまからできる熱中症対策

① こまめに水分をとる

のどが渴く前に、水分をとるようにしましょう。

「のど渴いたな～」と思ってから水分をとるのでは、遅いですよ！

② 睡眠をしっかり取る

寝不足など、生活習慣が乱れている人は熱中症になりやすくなります！

③ 食事をきちんととる

3食きちんと、バランスよく食事がとれるよう心がけましょう。

朝食抜きや、「野菜だけ」などの「〇〇だけ」の偏った食事はNGです！

④ 暑さにだんだんと慣れていく

本格的な夏になる前から、体を暑さにだんだんと慣らしていくと良いと言われています。

たとえば、お風呂で湯船につかったり、運動をしたりして汗をかき、体の熱がこもらない体づくりをしましょう！

⑤ 服装で暑さ・寒さを調整する

上着や肌着を使って、気温に合わせて調整をできるようにしましょう。



☀️ 朝食のすすめ



朝ごはんは、脳や体のエネルギーになります。「実は、朝ごはんがあまり食べられていない…」という人も、まずは、いつもより10分早起きをしたり、パンやバナナなど、すぐに食べられるものを用意することから始めてみましょう！

★ 朝食を食べると…

- ◎脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる
- ◎体温が上がり、体がしっかり動くようになる
- ◎腸が刺激されて、スムーズな排便につながる

自分に合ったリラックス方法を見つけよう

やる気が出ないとき、イライラするときなど、あなたはどのように気分転換をしていますか？
体育祭や定期テストなど忙しい時期は特に、自分に合った方法で、うまくストレスを解消して
リラックスすることが大切です。



先生たちにも気分転換の方法を聞いてみました！ だれ先生の方法が分かるかな？

先生たちの”イチ押し”の気分転換の方法♪

○ちょっと散歩!!(M・S 先生)

●歩く。(できれば車通りが少ない道)(S・K 先生)

○近くの林や公園にウグイスの声を聞きに行く(Y・Y 先生)

●走る!(A・Y 先生)

○大声で歌う(S山先生)

●映画やドラマをみて、その世界に入りこむ!!(N・A 先生)

○音楽をきく(歌詞の内容が入ってきづらい、洋楽やクラシックを...)、映画をみる、とにかく寝る(H・O先生)

●RADWIMPSの曲を1人ででき。(T・K先生)

○半身浴+読書(N・S 先生)

●サーティーワンのアイスを食べる! スターバックスのコーヒーをオプション付きで飲む!(I 川先生)

○たくさん食べて、たくさん寝ること。焼肉食べ放題がおすすめ!(K・O先生)

●寝る、音楽・映画・読書、自然の中へ行く、買い物をする(Y・T先生)

●寝たら回復(S・O 先生)

○とにかく寝ること! イライラしている時には早く寝て体の疲れをとる。あとは、自分の好きなことを思い切りやる(スポーツ、ゲーム、ソファーでまったりなど)(J・K先生)

●家のベランダに出て正面の公園の緑をみて、お日様に当たって深呼吸する(I・Tさん)

○窓を開けて、外をぼーっとながめながら飲み物を飲んで一息つく。(H・Y 先生)

●(その時すごく食べたい)好きな食べ物を食べる。お笑い番組を見る。(K・N 先生)

○女子会! たくさんしゃべる。ひたすらしゃべる。なんでもかんでも話をして発散!(R・T 先生)

○誰かに話す!、asmr を聴いていやされる(M・K 先生)

●逆立ち(F 島先生)

○侍従川に泳ぐ魚を見つめる(O 田先生)



新コーナー!!

第1回 食育コーナー

食べることは、楽しいこと!



① 新タマネギ

タマネギって、なんであんなに甘いのでしょうか?特に、火を通したときに甘さを覚えます。例えばバーベキューでよく見る少しこげた輪切りのものとか、揚げたてのオニオンリングとかをイメージしてみてください。うなずけませんか?思い浮かばない人は、今一度食べてみてください。きっとわかってもらえると思います。同時に、タマネギは目にしみるだけのいや～な野菜だけでないと、見え方が変わるかもしれません。

実は、今の時期(春から初夏にかけて)のタマネギは、「新タマネギ」と呼ばれ、生で食べてもやわらかく甘いのが特徴です。「オニオンライス」は、うすくスライスし水にさらしたものにマヨネーズとかポン酢などをかければ完成というおいしくて簡単なメニューです。また、さらに細かい「みじん切り」にした新タマネギを焼いた肉やトマトに乗せて食べるのもおすすめです。食べること楽しみながら、健康や地球について考えていきましょう。

