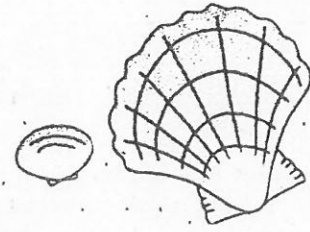


ほげんだより8月



夏休み明け 体調は万全ですか?



楽しかった夏休みもあっという間に終わってしまいましたね。今年の夏は男女バトミントン部、陸上部が全国大会に出場できました。その他の部も夏休み期間中積極的に練習に励んでいましたね。来年の定通大会が楽しみです。

さて、今年の夏も暑い日が続きましたが、冷房のかけ過ぎや、睡眠不足などで体調を崩している人はいませんか。

今日から学校が始まりました。生活のリズムを整えて元気に学校生活を送りましょう。

そろそろ、夏の疲れが出やすい時です。

暑い夏は食欲が低下します。どうしても、冷たいジュースばかり飲みたくなりますが、特に食事はバランスよくとるようにしましょう。

糖분을体の中で分解し、エネルギーに変えるときにビタミンB1が必要です。ビタミンB1が不足すると体がだるくなったり、集中力がなくなって、夏バテの状態になります。

(ビタミンB1が多く含まれる食材は、うなぎ・豚肉・ごま・のりなどです。)



暑い今の季節に取れる野菜には、ビタミン、ミネラルが多く含まれています。食欲がない、暑くて元気が出ない、という人こそ、夏野菜を食べて元気になりましょう。

主な夏野菜と含まれるビタミン等

- トマト・・・ビタミンC、Eやβカロテンが含まれています。
- ピーマン・・・ビタミンC、Pが含まれています。
- ゴーヤ・・・ビタミンCが含まれています。
- キュウリ・・・利尿作用や体内の熱を放散しやすくします。

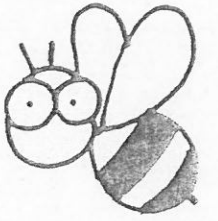
ハチに気をつけて

夏になるとハチが巣を作り始め、行動が活発になるため、外で見かける事が多くなるかも知れません。

様々な種類の中で特に、スズメバチやアシナガバチは攻撃的で危険です。ハチを見かけた場合、物を投げたり触ったりせず、刺激をしないようゆっくりとその場を離れましょう。

また、ハチは黒い色を攻撃する習性があります。特に山や森など行くときは、帽子で髪を隠したり、黒っぽい服は避けましょう。

*登下校時は、特に注意しましょう。



夏注意するのは、ハチばかりではありません。

平成26年の夏は、発熱を伴う「デング熱」が首都圏を中心に流行しました。

蚊を媒介にするため、翌年の春にはデングウィルスはいなくなりましたが、グローバル化が進んだ今日、また日本でも流行することが考えられます。

デング熱とは・・・ネッタイシマ蚊やヒトスジシマ蚊が媒介する感染症

感染経路は・・・デング熱を発症したヒトの血を吸った蚊により感染が広がっていく。

症状は・・・発熱や関節痛など、重症化する事もあります。

*罹らないためには、蚊に刺されないようにすることや、蚊の発生源をなくすこと。

蚊に刺されないために

- ① 肌を必要以上に露出させない、屋外活動時必要に応じて、長袖、長ズボンの着用
- ② 屋外活動時虫除けスプレー等の使用
- ③ 蚊取り線香などの使用

また、蚊の発生を抑えるために下水や溝などを日ごろから清掃し、水たまりなどを作らないようにしておく。

<インターネットあしたの暮らしをわかりやすく政府広報オンラインより>

夏バテを予防しよう! 暑い夏を乗り切るために 自分でできることをしよう

<p>生活のリズムをくずさない</p>	<p>クーラーに当たりすぎない</p>	<p>きちんと水分補給</p> <p>ジュースより お茶・水を!</p>
<p>色の濃い野菜を食べる</p>	<p>朝食をしっかり取る</p>	<p>たんぱく質を大切に取る</p>