

令和元年 7月



新年度がスタートしてから、あっという間に3ヵ月。梅雨のジメジメした季節に負けず皆さん元気に過ごせていますか？7月に入り、1学期も残り少しとなりました。

期末考査と球技大会を控えていますね。充実した1学期締め括りの月になるよう体調管理に気をつけて、一緒に暑い夏を元気に乗り切りましょう！！

また、定期健康診断の結果通知をもらったら、内容を確認し、受診が必要な人は早めに医療機関を受診するようにしましょう。



夏バテ… こんなことに心当たりはありませんか !?



✓のどが乾いたら冷たい
ジュースばかり飲んでいる



✓エアコンの効いた部屋で
1日中だらだらしている



✓あっさりしたもの
冷たいものばかりを
食べている



✓暑いから湯船にはつからない



✓夜更かしばかりしている

【夏バテとは】

夏バテとは、夏の暑さに身体が順応できずに現れる症状を総称したものです。体温が上昇すると発汗等で体温を下げようとします。夏は多量の汗をかきやすく、水分に加えて、ナトリウムやミネラルなど、身体の調子を整える栄養素も排出され、体内のバランスが崩れてしまいます。その結果、体力を消耗し、夏バテを引き起こします。

【夏バテ予防の対策】

夏バテ予防には、運動、睡眠、栄養のバランスが大切です。特に上記のような行動が自分に当てはまる人は、もう一度自分の生活を見直して元気に夏を乗り越えられるよう生活を改善しましょう。

今年も実施します！健康力アップ30日作戦！！

今年も夏休みに「健康力アップ30日作戦」を実施します。生活習慣改善プロジェクトの一環として、自らが健康・生活習慣改善のための課題を考え目標を定めて取り組むことにより、健康力のアップを図ることが目的です。少し早いですが、今からどんな目標に取り組むか考えておいてください。

夏休みは、自分の生活習慣を見直すいい機会です。今年の夏も自分自身の健康としっかりと向き合ってみましょう。

☆ 食育 No.3 ☆

どうして朝ごはんは、大切なのだろう？



私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っていて、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。

朝ごはんを食べることによる刺激は、体全体に目覚めを伝える信号として重要です。

ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、体内で分解されるとブドウ糖に変わり、脳のエネルギーとなります。脳を働かせるための朝ごはんのポイントは、ブドウ糖を十分にとることです。



役立つ応急手当シリーズ No.2 突き指

突き指とは、ボールが当たったり、強く突いたりして、指の関節に起こる捻挫のことを言い、バレーボールやバスケットボールなどの球技や接触競技でよく起こります。主な症状は痛みや腫れであり、手当の基本は **RICE 処置** です。RICE 処置は突き指だけでなく捻挫や打撲の手当にも有効なので覚えておくことで役立ちます！

☆ R : Rest = **安静**

ケガをした部位を動かさないようにし、安静を保つ。

☆ I : Ice = **アイシング**

ケガをした部位を冷やして痛みを和らげるとともに、血管を収縮させて内出血や炎症を抑える。

💡 0°前後の氷水を使うことで最も効率よく深部まで冷やすことができる。

☆ C : Compression = **圧迫**

ケガをした部位を包帯を巻くなどして圧迫し、出血や腫れを防ぐ。

可能であれば、隣の指と一緒にテープで巻いて固定する。

☆ E : Elevation = **挙上**

ケガをした部位を心臓より高い位置に保ち、内出血を防ぐ。



※ **NG** : 絶対に引っ張らないようにしましょう。痛みや腫れがひどくなるだけでなく、骨がずれるなど悪化させることがあります。

【要受診のめやす】

強い痛みと腫れがあるとき、関節部に皮下出血がみられるとき、知覚異常やしびれがあるときは病院を受診しましょう。その際も自分でできる RICE 処置の固定やアイシングをしながら受診したほうが良いとされています。