



松山中央高校
保健室
R8年8・9月



2学期がスタートしました。厳しい暑さの日々が続きますが、運動会や中央祭と、楽しい学校行事も間近です。まだまだ暑さが続くため、熱中症にもかかりやすくなります。各自で熱中症予防を心がけ、心身ともに元気に過ごしましょう！



今月の目標

健康の自己管理

けがや事故の予防



【きゅうり】

水分が多く、カリウムも含まれている。
体を冷やす効果あり。



【トマト】

抗酸化作用のある
リコピンが含まれ、
紫外線による肌の
ダメージを軽減する。



【オクラ】

ネバネバ成分である
水溶性食物繊維が
腸内環境を整える。



主な夏野菜の効能

8月31日は8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせで、「野菜の日」です。
夏野菜の中には水分が多く食べることで水分補給ができたり、夏に役立つ効能を持つものもあります。ぜひ、旬の夏野菜を味わってみてください！



【ゴーヤ】

独特の苦味成分が
胃腸の働きを
活発にして食欲を
増進させる。



【とうもろこし】

ビタミンB1や
アスパラギン酸
などが含まれ、
疲労回復の効果がある。



夏のこむら返りに注意!

こむら返りとは、主にふくらはぎの筋肉が急に収縮し、けいれんを起こして痛みを伴う状態です。夏のこむら返りの主な原因として、汗をかくことによる水分・ミネラルの不足、エアコンによる冷えなどがあげられます。



こむら返りが起きたら(ふくらはぎがついたら)



つま先を持って手前側に引き、ふくらはぎの筋肉をゆっくり伸ばす(タオルを使ってもよい)

いつものバッグに **安心** をプラス

外出中に被災したとき、役立つ「防災ポーチ」を作り、普段のバッグに入れて持ち歩きませんか。防災ポーチには以下のものをいれると良いとされています。



☑ 小型ライト

☑ ホイッスル

☑ ウェットティッシュ

☑ マスク

☑ 簡易トイレ

☑ 小銭・現金

この他に「自分専用の備え」も入れましょう。

例えば、視界が悪いと危険なので予備の眼鏡などは必須です。また、アレルギー等の常備薬、女性なら生理用品、情報収集などに役立つスマートフォンのモバイルバッテリーも欠かせません。

生活を振り返り、ポーチに「自分専用の備え」を入れて、いつものバッグに安心をプラスしましょう。

