



R4.7.19

三刀屋中保健室

明後日からいよいよ夏休みのスタートです。休み中も学校と同じ生活習慣（早寝早起き）、勉強習慣（時間を決めて毎日取り組む）を意識して過ごしましょう。

熱中症対策として、水分補給のポイントは…塩分！

暑い夏の時期、こまめな水分補給は、熱中症予防として非常に重要です。学校でも、体育祭当日までは、スポーツドリンクを持ってこることが許可されています。

スポーツドリンクは糖分がたくさん入っているため、飲みやすいと感じる人もいるかもしれませんが、しかし、スポーツドリンク等の清涼飲料水には、一般的にペットボトル1本あたり30~60gの糖分が含まれています。1本飲むだけで、1日の糖分摂取量を超えてしまいます。



糖分の量は？



熱中症対策での大事なポイントは、塩分の補給です。



そこで近年注目されているのは、「経口補水液」です。経口補水液とは、塩（食塩）とブドウ糖を水に溶かしたものです。市販品もありますが、自作できるレシピもネットなどで紹介されているので、夏休みに作ってみてもいいですね。

夏の生活を見直そう

体調を崩しやすい **〇〇すぎ** に気をつけて！



クーラーの設定温度が **低すぎ**

外気温との差に注意!



体を動かさず

ダラダラしすぎ

運動不足に注意!



遅い時間まで

夜更かしすぎ

睡眠不足に注意!



保健室からのメッセージ

7月上旬に3年生の職場体験が。様々な経験からたくさんのことを学び、考え、行動したことと思います。そんな3年生の姿を見て、保健室からこのようなメッセージを伝えたいと思います。

「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？ 実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力（コミュニケーション力）が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。

