保健だより７月号高等部

令和6年7月18日
赤城特別支援学校保健室

いよいよ１学期が終了です。

今年は梅雨前から暑さが厳しく、熱中症が心配な夏です。規則正しい生活は、熱中症予防につながります。生活リズムを崩さず、２学期をスムーズに元気に始められるようにしましょう!!

また、長い夏休み、自分の将来のことを考えたり、目標を持ったりして、それに向かい毎日少しずつ努力してみるのもよいのではないでしょうか。夏休みの時間を有意義に使ってください!!

上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、
次のようなタイミングで
水分をとるとよいです。
例：起床時、運動中やその前後、
入浴の前後、就寝前など

１回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても
体は吸収しきれません。
１回あたり200mL
（コップ１杯）程度を目安に、
こまめにとるようにしましょう。

水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。
糖分の多いものや
カフェインの含まれたものは
日常的な水分補給には向きません。
なお、大量に汗をかいたときには、
スポーツドリンクなどの塩分が
含まれたものを飲みましょう。

水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも
水分がとれます。
例えば、ごはん100gには
約60gの水分が含まれています。
夏野菜のキュウリやトマト、
夏の果物のスイカなども
水分が多いです。

SNS について少し考えてみませんか？

みなさんは、SNS についてどう思いますか？世界中の人とつながれる、色々な情報を得られる等、メリットを感じる人も多いでしょう。

一方で、SNS を通じた心無いコメントに心を痛めたり、 文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、SNS でのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか？

スマートフォンの電源を OFF、それだけで心安まる時間が持てるなら、ためしてみる価値があるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に心穏やかに毎日を過ごすために、自分で自分を大切にしましょう。