



# 保健だより 6月

令和3年6月 土浦第一高等学校定時制 Vol.3

梅雨が近付き、すっきりしない天気が続いています。気候の変化で体調を崩してしまう人も多くなってきました。この時期は、体がまだ夏の暑さに慣れていない状態なので、熱中症にもなりやすく、注意が必要です。早めに慣れるには、①軽い運動で体を動かし、汗をかくこと。②冷房の設定温度を高めにしたたり、なるべく外気を取り入れること。この2つのことを意識しましょう。元気に夏を過ごせるよう、体調管理を万全にしましょう。

## もうすぐ定通大会！ 試合前におすすめの食事

<b>3~4時間前</b>	糖質中心の食事	<b>水分補給</b>	試合当日は控えた方がいい食べ物
里芋の煮付け だし巻卵 ごはん・みそ汁			油が多く含まれる物
<b>2~3時間前</b>	糖質中心の捕食		油の多い肉
おにぎり バナナ			揚げ物
<b>1~2時間前</b>	糖質中心の捕食	<b>水分補給</b>	ガスを発生させやすい食品
スポーツドリンク ゼリー飲料			ごぼう 豆類 たけのこ サツマイモ
<b>30分前</b>	糖質中心の捕食	<b>水分補給</b>	生もの
スポーツドリンク あめ			かき 生卵 すし

**試合**

## 朝ごはんは熱中症予防にもなる

食事には多くの水分が含まれています。朝ごはんを食べなかったり、しっかりした食事をとらなかったりすると、脱水状態になりやすい体になってしまいます。朝ごはんをきちんと食べて、バテにくい強い体を作りましょう。



## 健康診断の結果を確認してください

健康診断の結果を配付しています。疾病・異常の疑いがあった生徒は、できるだけ早く医療機関を受診することをお勧めします。



## 健康診断は無事に終了しましたが… 大事なものはその後です！

### 視力

B、C、D 判定だった人  
→眼科で再検査しよう。

メガネの度数が合っていない人も  
自分に合ったメガネを使おう！

### 歯科

むし歯や歯肉炎になっている人  
→すみやかに治療しよう。

今こうしている間にも  
むし歯や歯肉炎は進行中！  
手遅れになる前にしっかり治そう！

病院に  
来てね



### 耳鼻科・眼科

結果のお知らせをもらった人は、  
早めに病院を受診してください。

健康診断は、  
受けたら終わり！ではありません。  
所見のあった生徒は必ず病院を受診してください。

5/31~6/6は

## 世界禁煙デー

### タバコの3大有害成分

タバコには約 200 種類もの有害な成分が含まれていますが、なかでも3つの有害成分がよく知られています。

#### 【ニコチン】

ニコチンには血管を収縮する作用があります。このためニコチンが体に入ると体の末端に血液が行かなくなってしまいます。また、習慣性があり、タバコの依存症の原因になります。

#### 【タール】

タバコの成分で、化学物質が集まったどろどろしたものをまとめてタールと呼んでいます。がんを引き起こす成分も多く含まれ、喫煙者にがんにかかる人が多いのは、タールのせいだともいえます。

#### 【一酸化炭素】

一酸化炭素が体内に入ると体の中は酸素不足になります。酸素はあらゆる生命活動に必要な。酸素不足になると、脳は動かず、すぐに息切れし、細胞の活動も衰えて、成長期であれば成長が止まったりします。

### タバコを吸い続けていると…

タバコを吸い続けていると次のようなことがいつか現実になります。

肌が荒れる 	歯が汚れる 
がんになる 	肺の病気になる 
背が伸びない 	眠れなくなる 
胃の病気になる 	子どもができにくくなる 
心臓の病気になる 	血管が弱くなる 

※未成年者の喫煙は法律で禁じられています。