

ほけんだより

7月号
2025年7月18日(金)
枚方市立楠葉中学校 保健室

まだまだ暑さは続きます。命の危機を感じるような暑さになる日もあります。暑さに負けないためには、普段からの体づくりも大切。夏休みもいつも通りを心がけて、生活リズムをキープしていきましょう

暑さに負けない体を作ろう



ネバネバ食材を取り入れて、夏を元気に過ごそう♪

◎納豆 ◎オクラ 山芋 ◎なめこ ◎もずく ◎モロヘイヤ

これらの食材の共通点は…そう、ネバネバしていること。

このネバネバは水溶性食物繊維と呼ばれる大切な栄養素。ネバネバの見た目の通り、胃や腸の粘膜を保護してくれたり、便を柔らかくして出やすくしてくれます。また、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境も整えてくれます。夏は冷たい食べ物、飲み物で胃腸が弱りがち。また、汗で体の水分が失われて便秘にもなりやすくなります。

やっぱい

夏にも感染症対策を！

重要！

せっけんで手洗い！

★感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、夏にもいろいろな感染症があります。「夏かぜ」と言われるものもその一つ。それらの予防には、手についた菌やウイルスを洗い流す手洗いがとても重要です。

夏も大切！

手洗い



体を整えるコツ

インナーから

冷 部屋の効いた部屋にいるのに、なんだか体がだるい…。そんな経験ありませんか？
実はこれ「冷房病（クーラー病）」とも呼ばれる夏バテ状態。暑い外と寒い室内との温度差が大きいと、体温調節をする自律神経がフル回転し、疲れてしまいます。また、体が冷えすぎて血流が悪化し、だるさや食欲不振にもつながります。



こ の状態から脱するために有効なのが、朝に温かいスープや味噌汁をとること。内側から体が温まり、1日の調子が整いやすくなります。
涼しさに頼りすぎず、体をいたわる生活習慣も、夏を元気に過ごすコツの一つです。簡単なのでぜひ実践してみてください。



受診、
後回しに
なっていませんか？

新学期が始まると授業や行事、部活で忙しくなり、なかなか病院へ行く時間がとれなくなることもあります。



どこか治療が必要なところがある人

健康診断の結果、
受診のお知らせを受け取ったのに
まだ受診していない人

受診は夏休みの間がチャンスです！



夏バテとは、夏の暑さに対応できなくて、いろいろな不調が起こった状態です。
予防方法は、日常生活でできることばかり。