

ほけんだより6月

H30・6・8

No. 3

筑波高等学校 保健室



梅雨に入り気温差で体調を崩しやすい時期です。こまめに衣服の調節をし、睡眠を十分にとり、規則正しく食事をして体調を管理しましょう。

～健康診断の予定～

- 5日(火) 尿検査(3回目)
- 6日(水) 性教育講演会(1学年)
- 19日(火) 耳鼻科健診(未実施者)
- 20日(水) 内科健診(1年生)



～カウンセリングの予定～

6月 28日(木) *いずれも2～4限
7月 5日(木)

*希望者は及川先生か学級学年の先生
または保健室松田へ申し出てください。



暑さに負けない体を作ろう(暑熱馴化: しょねつじゅんか)



① 週に4日は「●」をかく。たとえば.....

⇒20分、屋外で体を動かす(ウォーキングなど)

⇒半身浴をする(40度のお湯につかり汗を書き始めて5分後に上がる)

答え: 汗

ヒトは、汗をかくことで体温調節しているので、その機能を活性化することで低い体温でも汗をかけるようになり、暑い環境に適応できます。暑さに対応できる体になるまでに1週間～10日かかります。7月まで定期的に続けましょう。

② タンパク質を摂り、「●●」量を増やす。

答え: 血液

汗のもとになるのは、血液。血液量を増やすことが大切です。血液は主にタンパク質から作られます。

運動・半身浴後に牛乳やヨーグルトを摂ると吸収がよく効果的です。

③ ●●・食事を規則正しくとり、体のリズムを整える。

答え: 睡眠

ペットボトルを選ぶなら「水」か「茶のつくもの」に。 砂糖の摂り過ぎに注意!

～目をとおしてね～

6/6(水), 3限4限に性教育講演会を開催しました。NPOウイメンズネットらいずの坂場由美子先生より、「デートDV～人権について考えよう～」というテーマで講話をいただきました。

坂場先生より、全校生徒の皆さんに、デートDVに限らず高校生活で困ったときの相談先一覧をいただきました。是非、目をとおしてくださいね。