

保健通信

2021年8月30日 第5号
大阪府立長野高等学校 保健部



夏休み明け、暑い！忙しい！



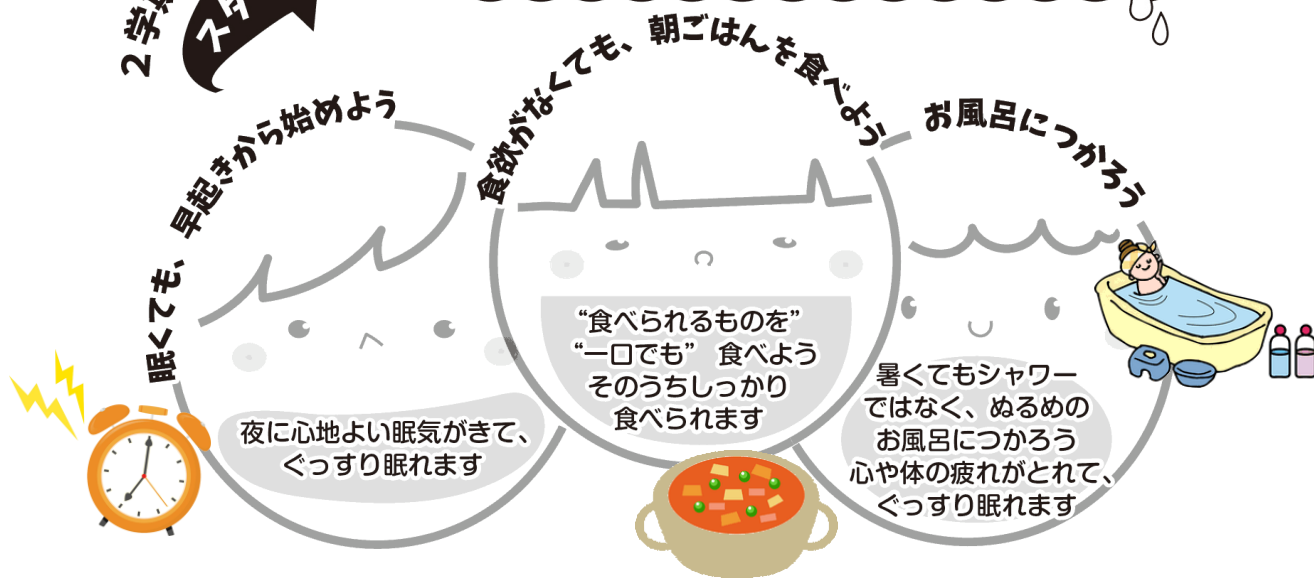
2学期が始まりました。夏休みは家でゆっくり過ごした方も多いと思います。夏休み中に緊急事態宣言が再び発令され、大阪府内のいたるところでクラスター感染が起きている状況です。マスク・アルコール消毒の他、人がたくさんいる場所へは行かない、こまめに窓を開けて換気をする等個人でできることはたくさんあります。秋の学校行事や進路に向けて本格的に動き出す時期なので、体調は万全にしておきましょう。お盆が涼しかった分、8月下旬になって気温が上がってきました。9月に入っても残暑厳しい日々が続くと思います。熱中症にも十分気を付けましょう。



登校前の検温も忘れずに



2学期のスタートなのに **疲れが抜けないぐったりさんへ**

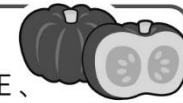


元気のもと！ 夏野菜を食べよう



8月31日は **831** で『野菜の日』。毎日の食生活の中で、野菜が欠かせないことはみなさんもお存じのとおりです。「じゃあ、野菜ジュースを飲めば…」ということではなく、野菜そのものを食べて、味わって、元気な体作りに役立ててほしいと思います（食べ物をよくかんで食べることも、歯と口、さらには全身の健康につながっていきます！）。この季節が旬の『夏野菜』とその主な栄養素、効用をまとめました。

かぼちゃ



ビタミンC・E、
カロテン（ビタミンA）
→免疫力アップ、美容

ピーマン



カプサイシン、
ビタミンP→新陳代謝を
促す、血管を丈夫にする

きゅうり



カリウム、
ビタミンC→余分な塩分を
排出する、利尿作用

トマト



ビタミンC・E、
カロテン（ビタミンA）
→免疫力アップ、美容

とうもろこし



ビタミンB₁・B₂、
食物繊維
→疲労回復、便秘解消

なす



ポリフェノール、
カリウム
→がん予防、体を冷やす

枝豆



ビタミンB₁・B₂、
カルシウム、鉄分
→疲労回復、貧血防止



スポーツの秋を 安全に楽しむための約束



運動の前と後には
しっかりストレッチ



まだまだ熱中症に注意
汗をかいたら水分補給



食事や睡眠はしっかりとる
体調管理が大事



使いすぎ症候群に注意
休む勇気を持つ