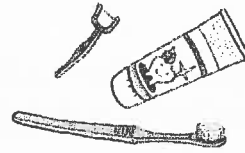


ほけんだより6月



桶川西中学校
保健室
2020/06/01

1学期はたくさんの健康診断を実施する予定でしたが、すべて2学期以降に実施することになりました。

日程が決まり次第お知らせいたします。

6月4日~10日は

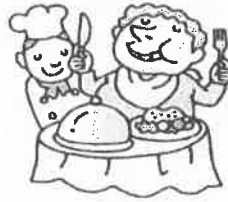


「かむこと」って
大切ですね!

約100年前の
アメリカ

ある実業家の本当のお話

ある実業家の男性が、
コックさんを5人も雇っ
て、世界中の美味しいも
のを毎日食べていました。



ほとんど動かさずご馳走
を食べ続けていると、ブクブクに太り体調
がどんどん悪化。太り過ぎを理由に保険の
加入も断られ、いろいろ試した健康法もど
れも失敗でした。

でも、「本当におなかがすいたときに、

新鮮なものをシンプルに調理する」という
工夫と一緒に「よくかんで食べる」を实践。
数カ月後には体重が減り、体力は回復、筋
肉もついてきたのです。

よくかむと、ゆっくり味わいながら食
べることができ、食べる量も減るので健康な
体作りにつながったのです。

「ひとくち30回」が大切な
理由を教えてくれる、本当に
あったお話でした。



こまめな水分補給で熱中症を予防しよう!



①1度に飲む量は200~500cc程度。

あまり多く1度に飲むと胃に溜まってしまっ
て腸に行きません。水分は胃ではなく
腸から吸収されるため、効率よく吸収する
ためには、コップ1~2杯ずつ飲むことが
理想的です。

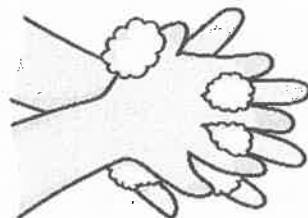
②保冷(保温)できる水筒を用意する。

温かいものよりも冷たいものの方が早く
腸にいき吸収されることがわかっています。
そのため、ペットボトルを持ち歩くよりも、
保冷(保温)できる水筒の方がよいのです。

☆今、学校ではこんなことを呼びかけています☆



換気

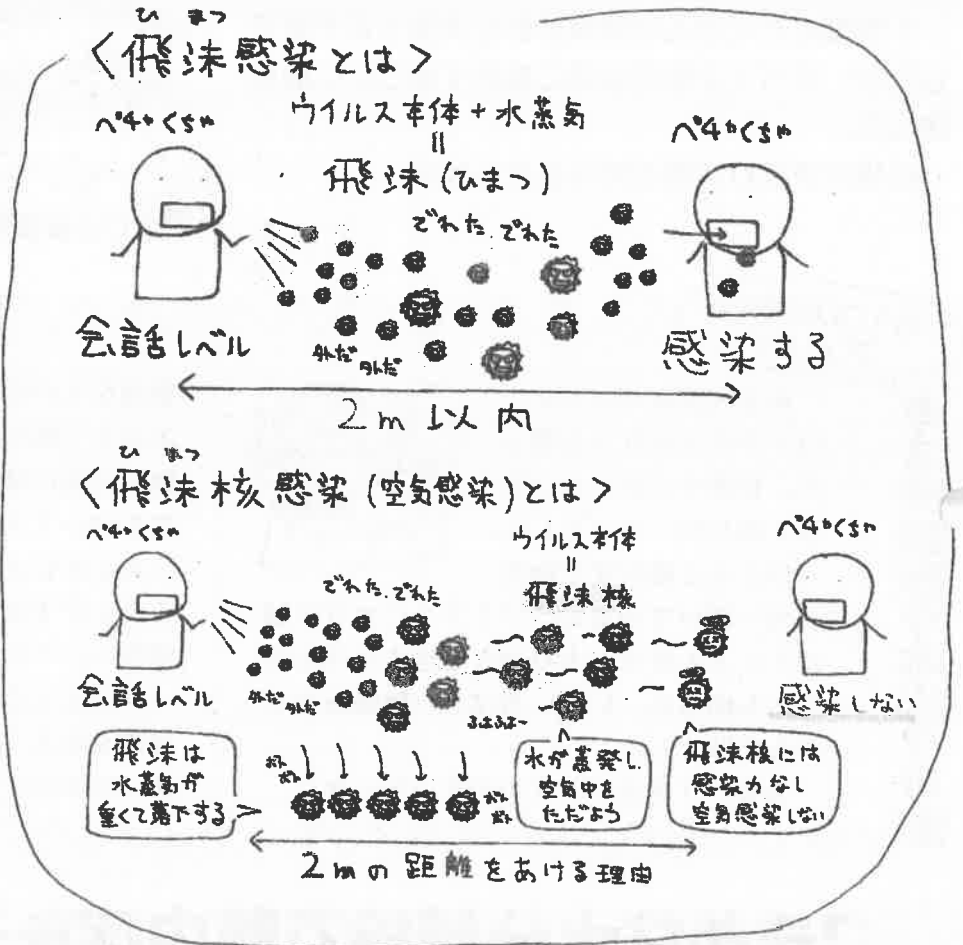


こまめな手洗い



マスクの着用

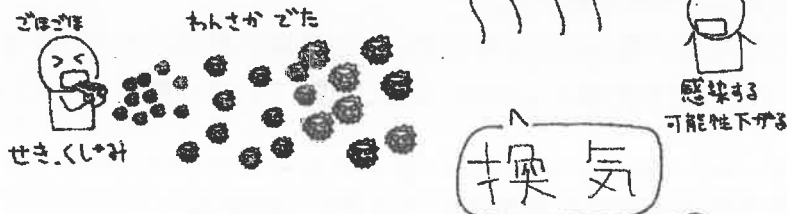
長野県茅野市にある諏訪中央病院の玉井道裕医師による
 新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書（後編）-5/21 付から 要約版2の一部を抜粋-
 *病院のHPにアップされています。



<予防法>

① 室内の空間をさける (3密空間の回避)

② 換気をこまめにする
 目安: 1時間に最低6回
 (実際はこまめに行うこと)



③ マスクを着ける

