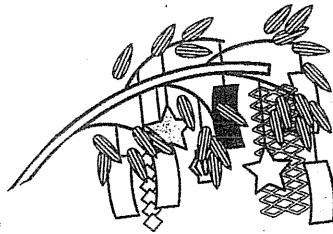


ほけんだより 7

平成23年7月5日
旭丘中学校 保健室

じめじめした梅雨が終わると、いよいよ太陽の季節です。梅雨明け直後には、晴れて暑い日が続くので、熱中症への注意が必要です。少しずつ暑さに慣れていくのも熱中症予防の大切なポイントです。水分補給・体調管理に気をつけ、これからの本格的な暑さに負けない体力づくりに心がけましょう。



7月の行事予定

日	曜	行事予定
5	火	期末考査(1日目)
6	水	// (2日目)
7	木	// (3日目)
10	日	あさひ 別働隊 -
18	月	海の日
19	火	校外生徒会・大掃除・壮行会
20	水	1学期終業式

歯の治療勧告書配布

遅くなりましたが、夏休みも近いということで、歯の治療勧告書を配布しました。

部活動の空いている時間帯に予約を取り、治療をしてください。

- 電話で確認
診療時間や予約の必要性を確認。
- 健診結果を忘れずに



熱中症に気をつけて

こんな症状があると、熱中症の可能性ががあります

- めまいがする
- 立ちくらみがする
- 筋肉痛がある
- 汗がとまらない
- 頭痛がある
- 吐き気がする
- 体がだるい
- 虚脱感がある
- 意識がない
- けいれんしている
- 体温が高い
- 呼びかけに対する返事がおかしい
- まっすぐ歩けない

汗を吸いやすく、通気性のよい服を選ぶ

帽子をかぶる

こまめに水分補給をする

気温の高い日には、15~20分ごとに休憩をし、水分をとる(水は5~15℃くらいのものを)

水分は0.1~0.2%くらいの塩分を含んだものをとる。1時間以上運動をするときは、4~8%くらい、糖分も含んだものを

夏のお弁当作り4つのポイント

気温の高い時期、せっかくのお弁当がいたまないように、次の4つのポイントに気をつけましょう。

1. 火を十分に通す
2. 汁気の出ないものをつめる
3. 食品はなるべく素手でふれず、おぼしめてつめる
4. 完全にさましてから弁当箱につめる



夏に足りない栄養素

暑さで食欲が低下する夏は、栄養バランスがくずれがちです。

○ミネラル

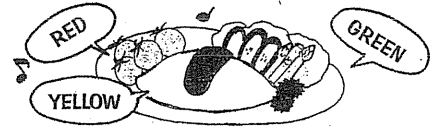
たくさん汗をかくと、水分とともにミネラル分も出てしまい、不足します。

○たんぱく質・ビタミン

暑いからといって口あたりの良いものばかりを食べていると、ビタミン類やたんぱく質不足します。

栄養不足解消に...

果物や野菜をたっぷりとりましょう。枝豆・豆腐・納豆などの大豆製品は、食べやすく良質のたんぱく質が豊富なのでおすすめです。



ペットは家族 でも...

動物と人がともに感染する病気を『人畜共通感染症』といいます。中にはペットからうつる場合もあります。

予防のために...

- ・ペットに口うつして食べ物を与えない。
- ・ペットと同じ布団で寝ない。
- ・ペットにさわった後は、石けんでよく手を洗う。
- ・ペットを清潔に保つ。
- ・動物の便に直接手をふれない。



ペットをはじめ動物とのふれあいは、心が癒されたりやさしさを育てる助けになったりするものですが、私たち人間の健康を守るためにルールを作ることも大切です。