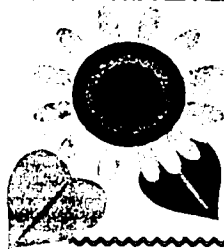


保健だより

緑ヶ丘中
22.7.20



いよいよ、明日から夏休みに入ります。
夏の猛暑に負けないよう、健康で有意義な
夏休みを過ごしましょう。

めあて

- 夏の過ごし方を考えよう!
- 病気の治療をしよう!

★健康診断の結果をお渡ししました。

先日、定期健康診断の検査結果をお渡ししました。
遅くとも夏休み中には済ませましょう。
治療を優先させて健康な体で部活動を頑張りましょう。

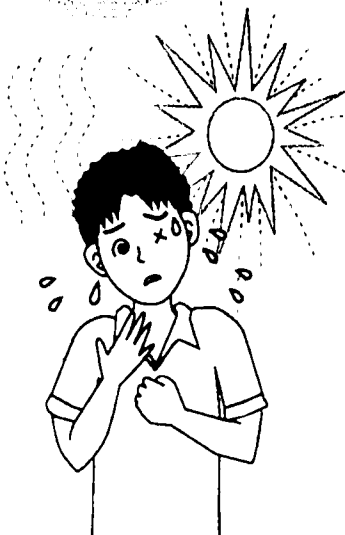
★「麻しん・風しん予防接種」について（1年生が該当）

予防接種済みのはがきの報告ありがとうございます。
まだ、予防接種を受けていない人は、夏休み中には、接種を済ませましょう。
新学期には、接種済みのはがきの提出をよろしくお願いいたします。



熱中症に注意しよう

熱中症は暑さのために起こる様々な体の不調をいいます。炎天下
の中、長時間遊びやスポーツなどを続けているときなどにおこります。
体温が上がり、脱水症状をおこして死亡することもあるので、
軽くみてはいけません。



新分類	従来の分類と主な症状		重症度
I 度	熱けいれん 日射病・熱射病	こむら返りのみ 起立性低血圧（脳貧血）と同じ病態であり、たちくらみ めまい、吐き気など	軽症
II 度	熱疲労	頭痛、めまい、うとうとしている、吐き気、疲労感、失神など の症状。適切な処置をしなかったり、判断を誤るとIII度に移行 する危険がある	中等症
III 度	熱射病	高体温が原因で主に脳神経、肝臓、腎臓、血液凝固傷害が起こり 死亡する危険性が極めて高い	重症

★熱中症について・・・梅雨明けは要注意です。

- ◆ 規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。
 - ◆ 通気性の良い洋服を着て、外出時には、きちんと帽子をかぶりましょう。
 - ◆ こまめに水分を補給しましょう。
- 特に夏は、汗と一緒に塩分が失われることを考えると、
0.1%程度の塩水または、スポーツドリンクがいいそうです。





じめじめした梅雨も明けて、暑い夏がやってきました。まちにまった夏休みです。健康に気をつけて、元気いっぱいすごしましょう。

夏休みの夏バテ防止対策

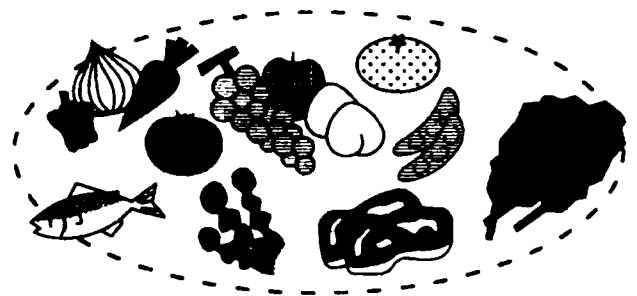
冷たいものを取りすぎない

暑いときには、胃や腸の働きもにぶります。こんなとき冷たいジュースやアイスを取りすぎると、おなかをこわしたり、食欲がなくなってしまうです。



栄養をしっかりとる

汗をかいた体には、ミネラルが少なくなっています。ミネラルは体の調子をととのえる大事な栄養素ですから、いろいろな種類の食べ物をしっかりと食べて、夏バテを退治しましょう。



いっぱい運動して しっかり休養をとる

食べたものは、適度な運動と休養で体によく吸収され、体を成長させます。運動と栄養で丈夫な体をつくりましょう。



冷房のきかせすぎに注意

暑いからと冷房をきかせすぎではいけません。外との気温差が大きすぎると、頭が痛くなったり、体がだるくなったりします。

