

保健だより

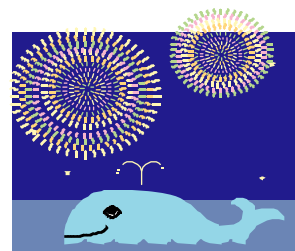
緑ヶ丘中

23.7.20

蒸し暑い日が続いています。

熱中症にならないよう規則正しい生活をし、予防を心がけましょう。

また、収束していない原発による放射能汚染の予防を、数十年後の健康を意識し徹底しましょう。



めあて

- 夏の過ごし方を考えよう！
- 病気の治療をしよう！

先月、全校生へ健康診断結果のお知らせをわたしました。

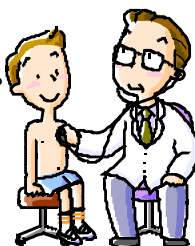
4月に測定した身長や体重はまだまだ成長しています。

十分な睡眠をとり、爽やかな朝を迎えられるようにしましょう。

健康診断の結果、疾病や異常のある人には、個人へお知らせ済みです。

健康診断で、疾病を指摘され、治療がまだの人は、速やかに治療を済ませましょう。

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、インフルエンザなどの感染症流行時期前で体調の良い時に、速やかに接種を済ませましょう。

昨年度末の接種率は後からの報告を含めると86.6%でした。

国では95%の接種率を目標としていますが、現在の本校の接種率は、31.8%です。接種済みのはがきの提出をよろしくお願いいたします。

熱中症について・・・夏は要注意です。

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、

0.2%程度の塩水または、スポーツドリンクを補給しましょう。



環境衛生検査

学校薬剤師の安増先生に環境衛生検査の飲料水とダニ検査をして頂きました。



飲料水は遊離残留塩素濃度が、基準範囲の0.2%でした。

ダニ検査は、カーペットのある部屋で、今回は校長室と放送室を実施しました。

校長室は判定が(-)で、コメントはとても快適な状態でした。

放送室は判定が(±)で、コメントは良好なレベルでした。





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

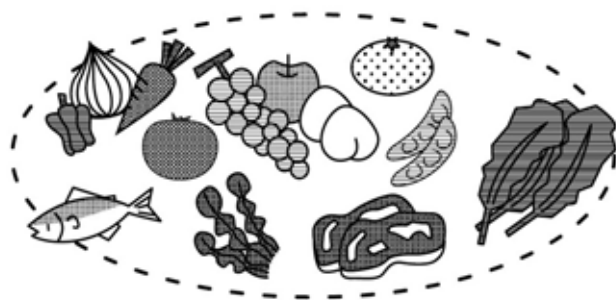
冷たいものを取りすぎない

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。



栄養をしっかり取る

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てはいけません。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。

