



<今月の保健目標>

病気の治療をしよう

規則正しい生活をしよう

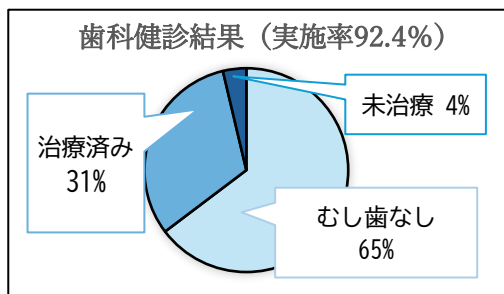


暑さが厳しい季節になりました。熱中症は誰にでも起こる可能性があります。
規則正しい生活とこまめの水分補給で、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。
もうすぐ夏休みです。安全で楽しい夏休みにしましょう。

… 保護者の方へ … ～夏休みは、治療のチャンスです～ …

4月から実施した健康診断行事の結果から、受診や精密検査等が必要と思われる場合は、生徒を通じ、すてにお知らせしています。受診や治療は順調に進んでいるでしょうか？

まだ医療機関を受診していない場合は、時間の取りやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。特にむし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあります。夏休み中に治療が終わるように、早めに受診してください。



諸検査(実施率)	有所見率
心電図(96.8%)	1.7%
視力(95.7%)	38.0%
聴力(95.1%)	1.5%
検尿(96.8%)	18.2%
内科健診(94.6%)	7.8%

よい睡眠のキギは 朝ごはん!?

暑さ い夏を元気に過
ぐすカギは、朝
の習慣にあります！



私たちの体にある「体内時計」は、
朝ごはんを食べるとリセットされ、
全身がパッと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製
品に含まれる「トリプトファン」と
いう成分。これは日中に心を安定さ
せる「セロトニン」に変わり、夜に
なると眠りを誘う「メラトニン」へ
と変身します。

つまり朝しっかり食べることが、
夜のぐっすり睡眠につながります。

朝ごはんパワーで、
体も心もすっきり
した毎日をすごし
ましょう。



そのペットボトル、菌のたまり場かも!?

ペットボトルに口をつけて飲むと口の中
の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサ
に増えてしまいます。

菌は温かい環境を好む
ため夏場は特に危険です。
30℃の環境下では、口を



つけたペットボトルの麦茶の菌が1日で3
倍、2日で10倍に増えたという報告も。

菌を増やさない飲み方のポイント

- 開けたら飲みきる
時間がたつほど菌が増えるので、早め
に飲みきりましょう
- コップに注いで飲む
ボトルに直接口をつけないければ、菌が
入らないので安心です
- 冷蔵庫に入れる
菌は冷たい場所が苦手。
飲み残しはすぐに冷蔵庫へ

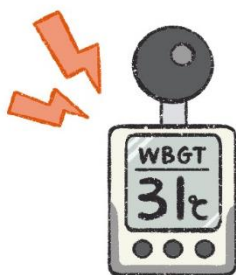




WBGT値31度以上は

要注意!

気温・湿度・日差しの強さを総合して熱中症の危険が高まった状態です。



こまめな休憩・水分補給

涼しい場所での休憩や、15～30分おきのこまめな水分補給を。



お互いに声をかけ合って

チームメイトの不調に一番気づくのはあなたかも。「無理してない?」の一声を。



「自分は大丈夫...」が危ない! 無理をしない勇気も大切です



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
10%失うと → ふらつき、けいれん
20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態!

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。

