

ほけんだよい夏休み号



元気に夏休みを過ごすために…

① 热中症を予防しよう！

- ★ 日頃から栄養バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけ、暑さに負けない体力をつくる！
- ★ 風邪や下痢など体調不良のときは無理をしない！
- ★ 活動中に体調不良を感じたら我慢せずに早めに先生に報告する！

運動中の水分のとり方

- ・お茶や水なら、1ℓにつき約2g（ティースプーンの半分ほど）の塩を加える。
- ・運動前にコップ1杯飲む。
- ・15～20分ごとに水分補給をする。のどが渴いていなくても！！！
- ・一度に飲む量はコップ1杯ほど。
- ・冷たい方が吸収に良い。
- ・試合などの見学中でも、定期的に水分補給をする。
- ・運動後にもコップ1杯飲む。



※ だいたいの目安として、2時間の練習で1.5ℓほどの水分があればいいでしょう。

※ 東中学校では、土曜日・日曜日・夏休みは、日中、暑い中での練習になるため、スポーツドリンクを持ってきててもよいことになっています。スポーツドリンクや塩をうまく活用しましょう！



② 食中毒を予防しよう！

- ★ 菌を「つけない」：調理前には手洗いをしっかり行い、食器や調理器具も洗浄・消毒する。
- ★ 菌を「増やさない」：調理後は早めに食べる。また室温で長時間放置せず、冷蔵庫へ。
- ★ 菌を「やっつける」：食品の中心部まで十分に加熱する。（85℃～90℃で1分半以上）

万が一、食中毒と疑われる症状が出た場合は、水分補給をし、消化に良いものを食べて様子をみます。

嘔吐や下痢が続く場合には早めに医療機関を受診しましょう。

※ 重症化する場合もあるので、下痢止めは控えましょう！

③ 感染症を予防しよう！

一人ひとりが

しっかり感染症対策をしましょう！

- ★ 免疫力を高めるために
十分な睡眠・バランスのよい食事などの規則正しい生活
- ★ 自己管理のために
毎朝の検温
健康観察表の記入・学校への持参

- ▼ 石けんを使用した丁寧な手洗い
- ▼ 清潔を保つためのハンカチ・ティッシュの持参
(※ ハンカチやタオルの貸し借りはしない)
- ▼ アルコール消毒液などでの手指消毒
- ▼ 次亜塩素酸ナトリウムや界面活性剤などでの環境の消毒
- ▼ 適度な湿度を保つ
- ▼ 30分に1回程度の水分補給
- ▼ マスクの着用などの咳エチケット
- ▼ ソーシャルディスタンスを保つ（3密を避ける）

④ 胃腸の機能の低下に気をつけよう！



「アイスクリーム頭痛」→ 冷たいものを一気に食べると、頭がキーンと痛くなる現象のこと。

原因

①急に食べることで、神経に間違った情報が伝わる

②頭の中の血管で、一時的に軽い炎症が起こる

と言われています。



アイスクリーム頭痛は、痛みは続かず（長くても5分ほど）体に悪い影響が残ることもありません。

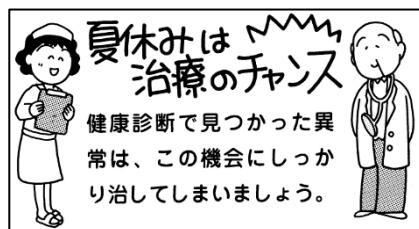
しかし、冷たいものを摂りすぎると、体温調節に関わっている自律神経が乱れてしまい、疲れやだるさが出ます。また冷たいものによって、胃腸が直接、急激に冷やされることで血流が悪くなり、消化吸収の機能が低下して下痢を起こしてしまします。冷たいものを摂取して胃の温度が1度下がると、4～6時間かけて元の温度に戻ろうとします。その間、胃は機能しないため、不調が現れます。

★ 冷たいものは、適度に美味しく食べましょう！

受診を済ませましょう！

健康診断の結果、受診が必要だった人は、夏休みに受診を済ませましょう。

なお、結果は学校へお知らせください。



事故などないように！

水の事故：夏になると泳ぐ機会も増えますが、海や川などの禁止している区域では絶対に泳がない。

泳いでよい場所でも、友達とふざけたりしない。波が高い、雷が鳴っているなど、天候にも注意しましょう。

自転車の事故：スピードの出しすぎや信号無視、傘さし運転や無灯火などはやめましょう。

※ 塾などで帰りが遅くなったとき、夜道には十分注意しましょう。

夏の解放感は、思わぬ落とし穴があります。はめをはずして、これくらい大丈夫という気持ちは危険です。適度な自制を心がけましょう。

充実した夏休みを送ってください！夏休み明け、みんなの元気な姿を楽しみにしています！！！