

保健だより

東三國中 保健室発行

NO 7
2015年
7月16日
夏休み号

いよいよ夏休みです。普段の学校生活を離れて、自分の興味のあることに思いっきり時間を使えるチャンスです。

8月の後半には2学期がスタートします。ただただすごしていると、あっという間に、2学期の始まり!!なんてことになりますよ。計画を立て、有意義な夏休みを過ごしましょう。

規則正しい生活をしよう!

- ① 毎朝、きまった時刻に起きる
・脳のリズムがリセットされ、体の新しい1日が始まります。
- ② カーテンを開け、朝の光を感じる。
・明るさを感じることが、脳の目覚めにつながります。
- ③ 朝ご飯を食べる。
・脳のエネルギーを補給し体温を上げて、1日の活動の準備をします。
便秘解消にも効果的

◆治療勧告書を配布しています

・定期健康診断が終了し、専門医の受診が必要な以下の人に治療勧告書を配布しています。

【勧告書配布状況と治療済み】

		視力	むし歯など	耳鼻科	検尿
1年	勧告	44	11	9	1
	済み	14	1	1	0
2年	勧告	36	3	11	1
	済み	13	1	3	1
3年	勧告	51	9	11	1
	済み	8	0	1	0

*治療に言っている人が非常に少ない状況です。歯科については2学期に再度診てもらう予定です。治療を済ませておきましょう。

日頃は、部活や塾やおけいこことに忙しく、時間が見つけれない人も、夏休みを利用して受診、治療しましょう。

熱中症の症状を知っておこう

分類	症状	重症度
I度	・めまい・失神(立ちくらみ) ・筋肉痛・筋肉の硬直(こむらえり) ・手足のしびれ・気分の不快	
II度	・頭痛 ・吐き気 ・嘔吐 ・倦怠感・虚脱感(ぐったりする・力が入らない) ・軽い意識障害(いつもと様子が違う)	
III度	・II度の症状 ・意識障害(呼びかけや刺激への反応がおかしい) ・けいれん ・手足の運動障害(まっすぐ走れない・歩けない) ・高体温(からだに触ると熱い)	

熱中症は予防できます

- ① 暑い日はぜったい無理をしない
- ② 適当に休憩する。頑張り過ぎない
- ③ こまめに水分補給する

上手に水分補給しよう

軽い脱水状態のときはのどの渇きを感じません。

このため、

- ・運動を始める前に水分補給
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・激しい運動をするときは30分に1回
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給
- ・冷たい飲料(5~15℃)を用意する



- ④ からだを暑さに徐々に慣らしていく
- ⑤ 汗を吸う・すぐ乾く素材のものを着る
- ⑥ 炎天下では、帽子をかぶる
- ⑦ 下からの反射熱を吸収しやすい黒い服は避ける
- ⑧ 集団活動中は、お互いを配慮する
- ⑨ 気分が悪いとき、気軽に言える雰囲気をつくる

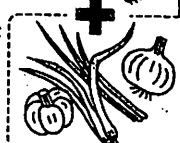
夏バテ食事でじょうずに乗り切ろう

① ビタミンB1、ビタミンB2でエネルギーチャージ!

からだに取り入れた栄養は、ビタミンB1、B2がエネルギーに変えてくれます。

ビタミンB1、B2が多いのは...
豚肉、レバー、枝豆、納豆、とうふ、うなぎ、いわし、ほうれん草、ごま

アリシンと一緒に食べると吸収がいいよ
アリシンが多いのは...



ニンニク、ニラ、ねぎ、玉ねぎ

② クエン酸で疲労回復!

疲労の原因になる乳酸を、からだの外に出してくれます。

クエン酸が多いのは...
レモン、グレープフルーツ、梅干、酢



③ 香辛料で食欲up!

食欲がないときに、香辛料や香味野菜が食欲を高めてくれます。



保健室からのお知らせ

- *色覚の検査について
・2学期実施予定です。
→希望者(2, 3年)

- *ポスター作品募集
・「歯と口の健康」ポスターを募集しています。(サイズは4つ切り画用紙)
選出の上、大阪の作品展に出展します。
たくさんの応募お待ちしております。