

ほけんだより

7

新東淀中学校
保健室

みなさんは「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことがありますか？梅雨が明けた後の10日間くらいは晴れの日が続くことを表しています。梅雨明けはまだ先ですが、この時期は晴れると急に熱くなるので、体を徐々に慣らしていきましょう。7月も熱中症には十分気を付けてください。



- からだ
- ・栄養不足
 - ・体調不良
 - ・脱水状態
(下痢など)

- 行動
- ・激しい運動
 - ・慣れない運動
 - ・水分をとっていない



こんなときは
水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



コップ一杯、200ml
程度が目安。一度に
たくさん飲んでも
尿として排出され
てしまいます。
運動時は30分に1
回は水分補給しま
しょう。

保健室からのお知らせ

健康診断が終わり、所見のあった人へは病院で詳しくみてもらうように‘受診のお知らせ’を配布しています。どの検診も学校生活で大切なもののばかりなので、なるべく早めに受診し、学校へ結果を提出するようにしてください。普段忙しくて病院へ行く時間がない！という人も、夏休み中に時間を作って受診してくださいね。

歯科検診については全員へ結果を配っています。歯医者さんからも聞いていると思いますが、自分の歯の状態をチェックしておきましょう。受診にチェックがある人はもちろん、^{シーオー}CO（要観察歯）のあった人も歯医者で診てもらうようにしてください。

食中毒 注意！

高温多湿の夏場には細菌性の食中毒が多く発生しています。カンピロバクター、サルモネラ、腸炎ビブリオなどがあります。細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していったり、細菌から毒素が発生したりして起ります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。

予防のキホン



つけない

ふやさない

やっつける