

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。

危険！ 熱中症が 起こりやすい 条件

環境

- ・気温（室温）、湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

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} C O（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。



食中毒に注意！

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こります。

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

