

ほけんだより 7月

2015.7 和歌山市立貴志中学校

期末テストも終了し、待ちに待った夏休みも目前です。休み中は、ついつい気がゆるんで夜更かしや朝寝坊をしてしまいがちですが、学校があるときと同じように規則正しいリズムで生活することが大切です。

夏は開放感からか水の事故等も多くなります。常に危機意識をもって行動してほしいものです。



暑い日が続きます 熱中症に気をつけて!

予防のために これだけは

暑さをさける



白かけを穿く。エアコンを使う。

服造りを工夫する



ぼうしをかぶる。かわきやすい素材の服を選ぶ。

こまめに水分をとる



水(1リットルに2gの食塩)、スポーツドリンクなどをとる。

日ごろから運動する



あせをかく習慣があると、夏の暑さにも強くなります。

早めに休む



自分の体調に、つねに気を配りましょう。

自分でもできることがたくさんあります。自分の健康は自分で守ろう!



夏に不足しやすい栄養素

暑さで食欲が低下する夏は、栄養バランスがくずれがちです。

●ミネラル

たくさん汗をかくと、水分とともにミネラル分も不足気味に。

●ビタミン

口当たりのよいものばかり食べていると、ビタミンやたんぱく質不足に。



栄養不足解消に、果物や野菜をたっぷりとりましょう。枝豆や豆腐、納豆などの大豆製品は食べやすく、良質のたんぱく質が豊富なのでおすすめです。



保護者の方へ

お知らせ

健診結果について

4月から各健診が行われました。異常があった場合、その結果をお知らせしています。できるだけ早い医療機関への受診をおすすめします。

また、受診後は、その結果を保健室まで提出してください。



こんな症状があると、熱中症の可能性があります

- めまいがする
- 立ちくらみがする
- 筋肉痛がある
- 汗がとまらない



重症度

軽

- 頭痛がある
- 吐き気がする
- 体がだるい
- 虚脱感がある



中

- 意識がない
- けいれんしている
- 体温が高い
- 呼びかけに対する返事がおかしい
- まったく歩けない



重