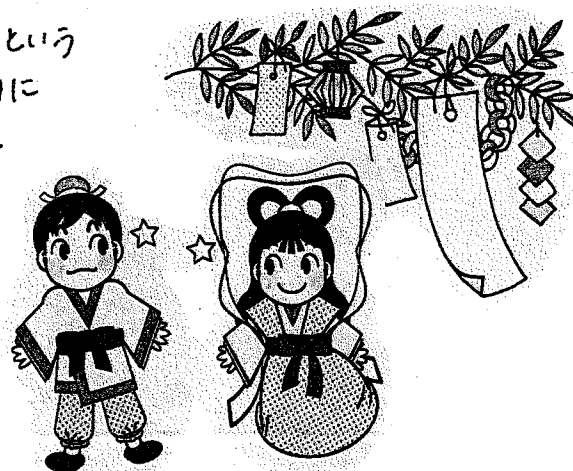


ほけんだよ！ 7月

2017.7 和歌山市立貴志中学校

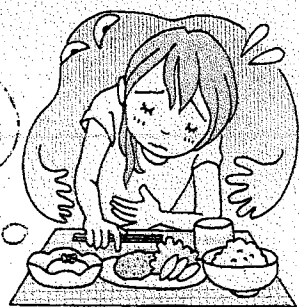
7月の和名は「文月」。セタに願ひ事も短冊に書く、という風習が由来ではないかとも言われています。本来、短冊に書く内容は「織姫のように機織りが上手になりたい」といった、神様への願ひ事というよりは決意表明だったようです。

夏休みは自由に使える時間が増えますね。新しい挑戦だったり、勉強や部活、何か「これだけはがんばる!」という決意表明もして臨みましょう。有意義な夏休みになるかもしれませんね。



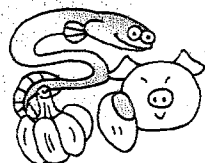
夏にとりたい! このビタミン

「からだのだるくて、食欲がないよ」



夏バテ予防に
ビタミンB1

そんなときは...



疲労を回復させる

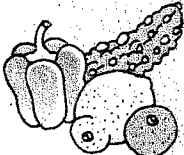
食欲を増進させる

「夏になると、毎年、カゼをひいてしまうよ」



夏カゼ予防に
ビタミンC

そんな人は...



免疫力を高める

疲労を回復させる

どんな食材に入っているの?

・豚肉・にんにく・玄米・うなぎ など

どんな食材に入っているの?

・赤ピーマン・ゴーヤ・レモン・ゆず など

友だちが チームメイトが 熱中症 で倒れたら?

① まずは涼しい場所へ

冷房のついた室内や、風通しの良い日陰などへ移動します。

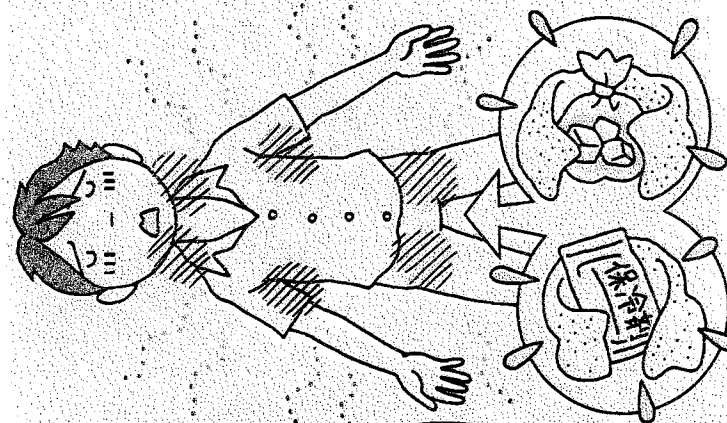


夏休み中、友達と出かけたり、部活をしたりすると思います。そんな時、熱中症になったら...
大人を呼んで来るまでに自分達に出来ることをしましょう!!

② できるだけ早く冷却を開始

重症の場合、いち早く体を冷却することが大事。
衣服をゆるめて、タオルに包んだ氷のうや保冷剤などで体を冷やします。

【熱中症のときにはここを冷やそう!】



水のうなどが無い場合は、自動販売機で買った缶やペットボトルで代用

露出した肌に水をかけて、うちわなどであおぐのも効果的。

③ 水分・塩分も補給する

意識がはっきりしている場合は、冷たい飲み物も自分で飲ませます。

※ただし、こんな時は無理に水分をこらさない

- ・吐き気や嘔吐がある
- ・呼びかけに対する反応がおかしい
- ・呼びかけに反応がない

意識がない場合や
水分補給ができない場合はすぐに
救急車を!



☆ 全ての健康診断が終了しました。「異常あり」の結果ももらっている人は、夏休み中になるべく病院へ受診し、結果も学校に提出してください。