

# ほけんだより 7月

平成28年7月7日

西脇中学校 保健室

1学期も残すところ2週間となりました。先週、期末テストが終わり、みなさんの気分は晴れやかですが、梅雨が明けるまでは温度・湿度とも高く、また天気も変わりやすいので、最も体調を崩しやすい時期でもあります。この暑さで食欲がな〜い、睡眠不足だあ〜という人はいませんか？栄養不足・睡眠不足は、体力の低下をまねき、熱中症のリスクを高めます。だからこそバランスのとれた食事・十分な睡眠が必要。暑さに負けない体をつくって、もうすぐ始まる夏休みをめいっぱい楽しみましょう。

また、部活動では3年生にとって中学最後の夏季総体が始まります。悔いなく、ベストコンディションで大会に臨めるよう、応援しています！



## \* 7月の保健行事 \*

7月13日(水)、14日(木)、15日(金)、19日(火)

★色覚検査 【1年生の希望者のみ】…放課後

日程の詳細は、後日プリントにて配布します。

◎1年生の心電図検査の結果は、届き次第お知らせします。

(夏休み中に届いた場合は、登校日に配布します。)

◎今年度より、7月の個人懇談時に『健康診断結果のお知らせ』と『成長曲線と肥満度曲線』をお渡しします。

健康診断により、疾病及び異常等が疑われる場合は、この夏休みを利用して医療機関への受診をお勧めします。また子どもの発育を評価する上で、成長曲線等を積極的に活用していただけたらと思います。

### 1 暑さに慣れていないときは要注意

- 部活を始めたばかりの1年生
- 休み明け
- 合宿の初日

運動量を少し増やせ

## 熱中症

部活時にみんなで注意したい4つのこと

### 3 こんな様子を見つけたら声かけをする

- 会話がでない
- 笑顔がない
- 反応が鈍い

大丈夫?ではなくどうしたの?と声かけ

### 2 体調が悪いときは部活を休む

- 熱っぽい
- 食欲がない
- お腹の調子が悪い

### 熱中症 予防と対応の基本

**予防には**

- こまめな水分補給
- 無理をしない

**なってしまったら**

- 服をゆるめて日陰で休む
- 氷で首・わきの下・太もものつけ根を冷やす
- 経口補水液で水分補給

### 4 病院へ行ったほうがよいのは

- 呼んでも反応しないか、返事がおかしい
- 意識はあってもからだ動かない
- 水が飲めない

## 夏にとりたい! このビタミン

「からだだるくて、食欲がないよ」

「夏になると、毎年、カゼをひいてしまうよ」

夏バテ予防に **ビタミンB1**

疲労を回復させる  
食欲を増進させる

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

「からだだるくて、食欲がないよ」

「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**

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?  
・赤ピーマン・ゴーヤ・レモン・ゆず など