

7月ほけんだより



R5熊工定 保体部

前期の途中で、夏休みに入ります。暑い夏はゆっくり、自分なりの時間を楽しみましょう。懐かしい友達に会うもよし、バイト頑張るもよし！です。全国総体に出場する皆さんは、経験したことの無い素晴らしい舞台が用意されています。定時制の全国総体の方が、全日制のそれより歴史が長いこと、知っていましたか？会場では、全国の定通生と交流し、悔いの無い試合を！また「コロナ感染症第9波」が心配される夏になりそうです。感染症対策はこれまでと何も変わりません。酷暑対策として、こまめに水分補給をして！9月には、元気で！笑顔で！登校してきてくださいね。待っていますよ。

体の健康「健康診断の結果をお渡しします」

健康診断の結果をお渡しします。長期休みの間に治療しておきましょう。

今年も、耳鼻科健診及び眼科検診の結果、病院受診を勧められた対象者がとても多かったです。

※耳鼻科健診の結果（97人中）

アレルギー性鼻炎 16人
耳垢塞栓 5人⇒耳垢がたまって固まっているため、簡単にはとれません。病院受診が必要。

※眼科検診の結果（90人中）

アレルギー性結膜炎 61人
外斜位 11人⇒眼球の軸がずれています。必ず検査をしておいてください。
眼底検査 10人⇒蚊が飛んでいるように見えるという訴えがあった生徒には、念のため、勧告書を出すよう、学校医に指示を受けました。



麦粒腫 1人
眼瞼炎 1人

アドバイス

アレルギーにつきまちは、季節によるものと簡単に考えがちですが、繰り返すことで、そのたびに眼をこすり、眼球に傷が付いていきます。繰り返す鼻炎も、蓄膿症の原因になります。軽いうちにしっかりケアをしましょう。先日お渡ししました、未受診者の学校医さんでの受診も、夏休みが終わるまで待ちますので、確実に受診してください。勧告書を無くした場合には、再発行しますので、担任の先生に申し出てください。

心の健康「今月のカウンセラー」



心の窓を開こう

7月の来校日と予定・・・

3日（月）振り返りシートの結果に基づく生徒及び希望者

※今月は1回だけです。面談を希望する人は、連絡して下さい。

「夏バテはなぜ起きるの？」




原因

- ・ **温度差** ⇒ 自律神経の乱れ
エアコンの効いた部屋と外の気温の差が大きいと、体温調整がうまくいかなくなり自律神経の働きが低下し、体調をくずします。
- ・ **体内の電解質バランスの崩れ**
汗をかくことで体内の水分やミネラルが失われ、そのままにしておくと脱水を起こしたり、ミネラルバランスがくずれます。
- ・ **栄養不足**
食欲がなくなり、麺類ばかり食べたり、飲み物を飲み過ぎたりすると胃腸の働きが弱り、消化機能も低下し、タンパク質やビタミン類の吸収ができず、栄養不足になります。
- ・ **睡眠不足**
熱帯夜が続いて寝苦しく、体力の回復が十分でないのも、夏バテの一因。

対処法

夏バテに効果的な栄養素（食べ物）は、3つ

- ① **ビタミンB1** (⇒疲労回復)・・・豚肉、ごま、うなぎ、玄米
ニンニクに含まれるアリシンという成分と一緒に摂るとより効果的
- ② **クエン酸** (⇒疲労回復)・・・オレンジ、グレープフルーツ、キウイフルーツなど。果物。
- ③ **ビタミン・ミネラル** (⇒代謝を上げる)・・・オクラ、パプリカなどの夏野菜、枝豆などの野菜です。

熱中症予防に水分補給

1日に必要な水分量 1500ml ~ 2000ml

★喉が渇く前に飲もう ⇒ 渇いたときにはもう脱水が始まっています。

飲むタイミング

- ・ 朝起きたとき（体はカラカラ）コップ一杯
- ・ お風呂の前後
- ・ 寝る前

飲むもの

- ・ 水：カルキなどの有害物質が気になる場合は、一度沸かしてさましたもの（さ湯）
- ・ アイソトニック飲料：激しい運動後は、水では足りないので。

☆自分で作るアイソトニック飲料は、いかがですか？

- 水 500リットル
 - 砂糖 大さじ1~2（好みで調整）
 - 塩 小さじ1/4
 - レモン汁 大さじ1（ポッカレモンで代用も可）
- ※よく振って混ぜ合わせたらできあがりです。
ただし、一日で飲みきりましょう。

