



ほけんだより



R6 熊工定 保体部

いよいよ夏休みです。長期休みは、ゆっくり、自分なりの時間を楽しめますね。日頃できないこと、たとえば、まとまった時間の必要なことなど、夕方からの時間は、自分のために使いましょう。遠くに住む親戚や懐かしい友達に会いにいくもよし、キャンプにバーベキュー？もちろん、この際、バイトを頑張る！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、全日制より歴史が長いことを、知っていましたか?) 大会会場では、ぜひ、全国の定通生と交流してきましょう。さすがに、強い選手ばかりですが、あきらめず、悔いの無い試合を!

・感染症対策は、これからも継続してお願いします。手洗い、うがい、人混みはなるべく避ける、等。

・今年の夏も暑そうです。酷暑対策は抜かりなくお願いします。こまめに水分補給をして、疲れたら休養しましょう。

8月28日には、元気で!笑顔で(顔真っ黒)!登校してきてね。

体の健康「健康診断の結果をお渡しします」



長期休みの間に治療しましょう。卒業生は特に視力に気を付けてね

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(93人中) ☆定永耳鼻科(院長先生)

アレルギー性鼻炎 19人

耳垢塞栓

8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。病院受診が必要です。

※眼科検診の結果(93人中) ☆栗井眼科(栗井麻衣子先生)

アレルギー性結膜炎 47人

外斜位

21人⇒眼球の軸がずれています。将来のため、必ず一度は、検査をしておいてください。

アドバイス

眼科の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。

耳鼻科の繰り返す鼻炎も、蓄膿症の原因になります。

共に軽いうちにしっかりケアをしましょう。すでに渡してある、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」



7月の来校日と予定・・・

1日(月) 振り返りシートの結果に基づく生徒及び希望者

9日(火) //

心の窓を開こう

※8月も(9・19)面談可能とのことです。ご連絡ください

「夏バテはなぜ起きるの？」 ちょこっとメモ





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なくて、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。

熱中症予防には、水分補給が大事といわれますが・・・ 

1日に必要な水分量は 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 それぞれ コップ一杯
- ・ 寝る前 コップ一杯

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、水では吸収がおそい。

☆自分で作るアイソトニック飲料は、いかがですか？

- 水 500ml
 - 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、一日で飲みきってください。

