



ほけんだより

R 7 熊工定 保体部

夏休みに入ります。長期休みは、夕方からは、自由時間です。
自分なりの時間を楽しみましょう。バイトを頑張るも良し！です。
(先生達の勤務時間も朝からに替わります。私は、夕陽と、たき火が楽しみです。)



※感染症対応について

百日咳やりんご病など、昭和の頃は子どもの病気だと思われていた感染症が、大人にも感染しながら、全国的に増加中です。手洗い、うがい、人混みを避ける等、対策は基本、みな同じ！です。今後も継続して下さい。

※酷暑対策について

普段から喉が渴く前に、水分補給を心がけ、運動した時は、イオン飲料を飲んで（水分の吸収を早め）、疲れたら休養しましょう。

★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た結果を、保健室に提出して下さい。

学校保健安全法によって決められた健康診断を実施する決まりがあります。毎年この時期に、健康をチェックして安心安全な学校生活を送りましょう。また、結果は、データ化して卒業後も5年間保存します。

アドバイス

①アレルギーについて

眼のアレルギーについては、「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、眼をこすり、眼球に傷が付いて、乱視の原因になることがあるそうです。耳鼻科の繰り返す鼻炎も、蓄膿症の原因になります。何でも軽いうちにしっかり治療をしましょう。

検診後に渡しております「健康診断未受診者通知」については、本校の校医さんであれば無料です。夏休み明けまで待ちますので、確実に受診してください。紛失した勧告書は、再発行しますので、担任の先生に伝えて下さい。

②色覚検査について

男子では5%、女子は0.2%程度、色覚特性が表れます。入学の時に、保護者に、在学中に検査を希望するのか、お尋ねしておりますが、現在就職や進学などで、必要になることはありませんので、検査は実施しません。黒板のチョークの色などは、先生方も気を付けておりますが、見えにくい時は遠慮なく、先生に伝えて下さい。

心の健康 「今月のカウンセラー」



7月の来校日と予定・・・

4日（金） 1年生面談及び希望者
14日（月） "

心の窓を開こう

★夏休み中も8月も面談可能日があります。ご連絡ください

※8月27日（水）には、元気で！笑顔で！登校してきてくださいね。

「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て、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、消化機能も低下して、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の果物。

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

★喉が渴く前に飲もう ⇒ 渴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也可）

※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。

