

# 保健室だより



八代工業高校定時制 保健室

## 体調を整えて元気に過ごそう



暑い日が続いていますが、皆さん、体の調子はいかがですか。睡眠をしっかりとり、食事バランスにも注意して夏の健康管理を行いましょう。



<7月の保健行事>	1日(水) 内科検診	18:30~
	3日(金) 眼科検診	18:30~
	7日(火) 耳鼻科検診	18:30~



保健委員より 伝えたいコーナー  
今月は  
『 **食中毒予防** 』です

### 食中毒について

食べたものが原因で腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの食中毒が起こることがあります。原因は主に、食品についての細菌やウイルスです。細菌やウイルスの増殖の主な条件である「温度」「水分」「栄養分」の3つの要因がそろって食品の中で増殖します。



### 食中毒予防するための三原則

付けない (手を洗う)



増やさない (低温で保存する)



やっつける (よく加熱する)



.....食品を購入、保存、調理をするときには十分注意しましょう.....

### 知ってる? アイスクリーム頭痛

冷たいアイスクリームやかき氷を食べて、頭が **キーン!**  
そんな経験はありませんか?

これには「アイスクリーム頭痛」という医学的な病名がついているのです。いくつか説がありますが、冷たさを痛みと間違っただ脳が感じるために起こると考えられています。

**予防は??** ゆっくり食べるといいようです。

冷たいものの食べ過ぎは体を冷やしてしまいます。胃腸の調子が弱まり、うまく栄養を吸収できなくなってしまうので食べ過ぎには注意しましょう。



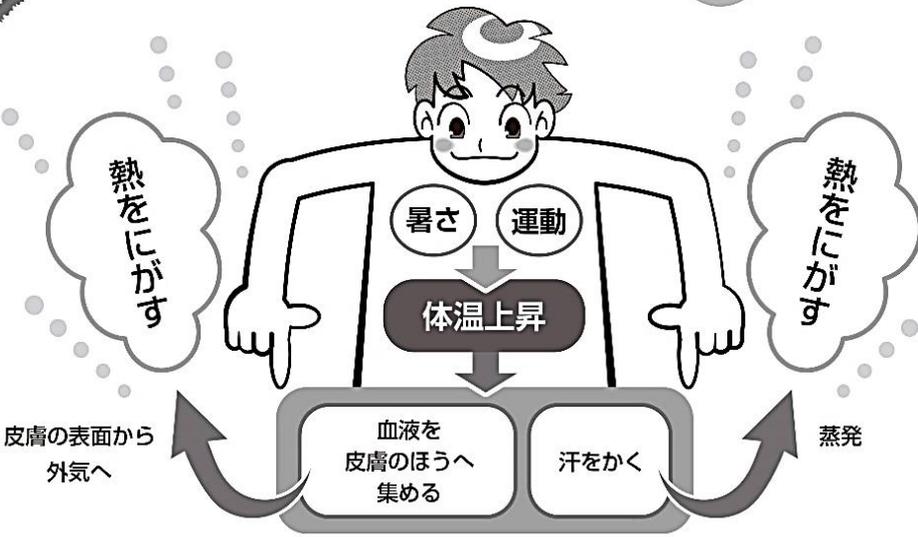
ポイント



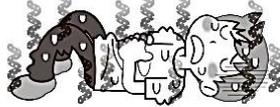
# 暑い！を乗り切ろう

## 熱中症

熱をにがすポイントは汗



体温をうまく調節できなくなると熱中症に...



汗をだすには

## 水分補給

が大事！

のどが渇く前に水分をとりましょう

塩分もあわせてとりましょう

スポーツドリンク、塩分を含むアメ・タブレットがおすすめ



ポイント



爪を指で強く押さえて色が戻るのに時間がかかったら

脱水症状のサインかも

## 熱中症の応急処置はあわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の付け根を冷やす

衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる



スポーツドリンクなどを飲ませる



無理やり飲ませることはやめましょう

意識がない場合は、救急車を呼びましょう