

ほけんだよい 7月

平成26年7月18日
南中学校 保健室
第4号

明日から夏休みです！不規則な生活して、体調を崩すと、せっかくの休みなのに何もできなかったり、楽しめなかったり、うまくいかなかったりする日が多くなってしまいもったいないですよ。熱中症や夏バテ、感染症（食中毒も）を予防して、元気に過ごしてください！！



夏バテを予防しよう！

夏バテとは、暑さや室内と外との温度差に対応しようとして、負担がかかり、体のさまざまな機能が**不調**になった状態をいいます。

- 食欲がない
- からだがだるい
- おなかの調子が悪い
- 疲れがとれない
- 集中力がない

夏バテ危険度チェック

- ☐ 冷たいもの・食べものをよくとる
- ☐ 食欲がないので、食事はあっさり簡単に
- ☐ あまり汗をかかない
- ☐ お風呂はシャワーだけ
- ☐ 冷房のきいた部屋にすることが多い
- ☐ 夜遅くまで起きている

チェックが多いほど夏バテに要注意！

予防4か条

第1条[食事]

糖質・ビタミン・ミネラル・タンパク質のバランスよい食事をとるべし！



第3条[お風呂]

ぬるめのお湯にゆっくり入るべし！
疲労回復や体温調節機能を高める効果あり。

第2条[睡眠]

睡眠不足や昼夜逆転の生活は疲労MAXに。決まった時間に寝るべし！



第4条[冷房]

クーラーの設定温度は28℃にするべし！
扇風機などの風を利用して快適にすごそう。

性に関する講演会 開催



7月15日（火）に3年生を対象に性に関する講演会を開催しました。

講師は、深谷・寄居・熊谷で助産師として勤務されている橋本先生に来ていただき、男女の性の違い、性感染症、男女の望ましい付き合い方などをお話していただきました。

自分と相手を大切にできる人になるためには、正しい知識を学び、考えて行動できることが重要です。

第1回南中学校学校保健委員会

7月17日（木）に図書室にて学校保健委員会が開かれました。学校保健委員会とは、生徒の健康保持のため、①医師 ②保護者 ③学校職員が話し合ったり、協力したりする組織です。今回は、新体力テストや健康診断結果、南中の給食での取り組みについて報告しました。また、朝ごはんの必要性や熱中症予防についても話し合われました。



～ご参加いただいた学校医・
学校歯科医・学校薬剤師から～

学校医（内科） 上野達雄先生より

日本では毎年数十人が熱中症で亡くなっています。
猛暑日（35.0℃）には少しでも体調不良（微熱・脱力感など）があったら、無理をせず、屋外での運動・作業はしないことが一番の予防です。

学校歯科医 高田正美先生より

昔にくらべて、幼稚園～高校生のむし歯の数は激減しています。しかし、ストレスによりむし歯は起こりやすいので注意が必要です。また、歯周病はブラッシングで改善されます。定期的な検査をすすめます。

学校薬剤師 見内浩美先生より

熱中症・水分のとり方のポイント
ポイント①：種類
・ジワジワ汗→水や麦茶
・ダラダラ汗→スポーツドリンク
*汗が大量に出た時は塩分をとる
ポイント②：温度
冷たすぎると胃腸に負担をかけるため、冷蔵庫から出したものが良い（5～15℃）。ぬるい時は水筒の半分に飲み物を入れてから氷を入れる。
ポイント③：飲み方
運動を始める前に飲み、こまめ（15～20分）に飲むのがベスト。

スポーツドリンクの選び方

必要な成分が必要な量入っていないと熱中症に効果がありません。内容量を確認してみてください。

【ナトリウム】100ml中－40～80mg

【糖分】100ml中－4～8mg

