

ほけんがより 7月

情報引用元：日本学校保健研修社“健“

1 学期も残りわずかとなりました。先月、3ヶ月間続いた健康診断も無事に終わることができました。1年に一度、自分の健康状態を把握するよい機会となりましたか？みなさんは、これからまだまだ成長していく時期です。「早寝・早起き・朝ご飯」の基本的な生活習慣を意識して生活していきましょう！

～早寝・早起き・朝ご飯の大切さ～



○早寝・早起き

早寝・早起きには、「体内時計のリセット」「成長ホルモンの分泌」「体温調節」など他にも身体の調子を整えるために必要な役割があります。そして、早起きをすることで朝ご飯の時間の確保や腸の動きを整え便秘予防にもつながります。



○朝ご飯

朝ご飯には、「体温を上げる」「集中力を高める」「脳と身体を活動しやすい状態にする」など学校生活において重要な役割があります。特に、午前中の授業をしっかり受けるためには欠かせないものですね！



※先月は、気温の変化や天候による体調不良者が多くみられました。特に、季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。勉強に部活と忙しい時期かもしれませんが、何事も頑張るためには「心身共に健康であること」が大切です。1 学期ラスト、自分の生活を見直しながら、元気に学校生活を送り楽しい夏休みのスタートを迎えましょう！

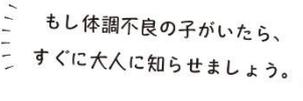
〈保護者の皆様へ〉

4 月からの健康診断では、ご家庭でも協力いただきまして大変お世話になりました。全ての検診において、対象の生徒へ「受診のお知らせ」を配付させていただいております。ぜひ、夏休み期間での受診をお願いいたします。

また、各検診の欠席者につきましても早めの受診をお願いいたします。

～これから暑い日が続きます～

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。 		

梅雨が明けると、いよいよ夏本番！暑さとの戦いが始まります……。保健室利用者中には、水分不足が原因と考えられそうな生徒もみられます。のどの乾きを感じる前に、こまめに水分補給を行ってください。運動をしていなくても、身体の水分は奪われていきます。少しでも体調が悪くなった際には「水分不足」を疑うようにしてみてくださいね。

水分補給は...



ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

	角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約17個分
スポーツドリンク 500mL	約10個分
リンゴジュース(濃縮還元) 200mL	約8個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



※本校でも昇降口にWBGTの表示をしています。昼休みや部活の前には、確認して注意しながら取り組むようにしてください！

