

# ほけんだより7月

7/18  
発行  
笠工  
保健室



いよいよ待ちに待った夏休みですね。夏バテをしないように、食事・運動・睡眠・学習の生活リズムを崩さない生活を心がけましょう。体調を整えながら、一日一日を有意義に過ごし、元気に新学期を迎えられるようにしましょう。

## なつやすみもけんこうに!

**な**おしておこう

調子や具合のよくないところ



むし歯などは休み中に治療を済ませよう

**つ**めたいもの

あっさりしたものばかり食べてない?



1日3食、バランスよく栄養を摂ろう

**や**りすぎ注意!

ゲームやネットは時間を決めて



睡眠不足・運動不足に注意!

**す**いぶんを

こまめにとって熱中症予防



多量の発汗時には塩分補給も

**み**ださない

生活リズムはいつもどおりで



早寝早起きを心がけましょう



## 食中毒に注意しましょう!



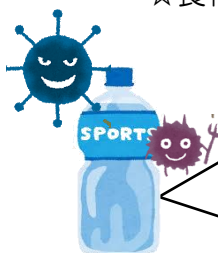
### 予防のための3原則



- 食中毒菌を
- ①つけない
  - ②増やさない
  - ③やっつける



- ☆手・調理器具・材料をしっかり洗いましょう。
- ☆作ったら早めに食べましょう。長時間常温で放置せず、冷蔵庫に入れましょう。(冷蔵庫内でも菌は繁殖するので、早めに食べましょう)。
- ☆食材にしっかり火を通しましょう。



口をつけて飲んだペットボトル飲料は細菌が繁殖します! 直接飲んで常温保存する場合はなるべく早めに飲み干しましょう(遅くとも当日中に)。口をつけずに飲むか、冷蔵保存しましょう(口をつけて冷蔵した場合も早めに飲むようにし、遅くとも翌日中には飲み切りましょう)。

# ☆・。☆ 熱中症対策を徹底しよう ☆・。☆

熱中症は、気温や湿度の高い環境で激しい運動をした時などにおこりやすく、身体がだるくなる・頭痛やめまい・足がつる・吐き気などの症状がみられます。炎天下でのスポーツはもちろん、屋内で行うスポーツ等でも風が通らないと熱がこもり危険です。十分注意しましょう！



## ☆☆ 熱中症の予防 ☆☆

気温はもちろん、湿度が高い日も注意しましょう！！

### ① こまめに水分補給！喉が渇く前から少しずつ！塩分補給も忘れずに！

長時間運動する場合は、発汗により体内の塩分が失われるので、水やお茶だけでなくスポーツドリンク等を利用することをおすすめします（糖分が多いので水で半分に薄めるなど、糖分の摂りすぎに注意。スポーツドリンクがない場合は塩水等で塩分を補給しましょう。塩飴や塩分タブレットなどでも可。

### ② よく汗を吸い、通気性の良い素材の服装を心がけること。また、炎天下では白っぽい色の服や帽子を着用しましょう（黒など濃色は、太陽光を吸収し熱くなります。無帽も頭部が熱くなるので、必ず帽子を着用しましょう）。

### ③ こまめに休憩をとること。無理をしないこと。

### ④ 睡眠不足時や、疲れがたまっている時は特に無理をしないようにしましょう。また、朝食欠食は熱中症リスクを高めます。食事もしっかりと摂るようにしましょう。

### ⑤ 調子が悪くなったと思ったら、すぐに運動を中止して先生に申し出ること。

## ☆☆ 熱中症の救急処置 ☆☆

- すぐに先生を呼ぶ！！
- 涼しい場所に移動させて、右のイラストの箇所を氷などで冷やす。
- 塩分を含んだ水分を飲ませる（経口補水液が適しています）。
- 濡れたタオルを当てる。
- うちわ等であおぐ。

