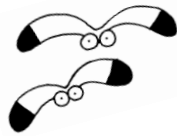
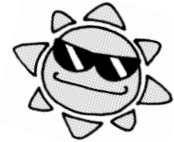


保健だより7月号

第4号
2016年7月13日
久米島西中学校保健室



7月の保健目標 夏を健康に過ごそう



梅雨明け後、日ごとに暑さがまってきましたね。暑さで食欲がなくてきちんと食事を取れていない人はいませんか？

栄養不足は、体力の低下を招き、熱中症のリスクを高めます。暑いときこそ、バランスのとれた食事が必要。暑さに負けないからだをつくって、もうすぐ始まる夏休みをめいっぱい楽しみましょう。

熱中症対策

☆こまめに水分補給☆

水分補給をこまめにし、脱水症状を防ぎましょう。

☆屋外では帽子☆

直射日光から頭を守り、熱を逃がしやすい服装で体温調節しましょう。

☆体調が悪いときは☆

体調が悪い時や、運動中に気分が悪くなった場合は無理せず休みましょう。

☆屋内でも油断禁物☆

屋内の高温多湿も要注意！風通しをよくし熱がこもらないようにしましょう。

暑～い！夏！！ こんなところに注意して元気に楽しく過ごそう！

<p>胃腸機能の低下</p> <p>梅雨後</p>	<p>冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意</p>	<p>食中毒</p> <p>予防の基本は「手洗い」</p> <p>食べ物の消費期限も必ずCHECK!</p>	
<p>冷房病…</p> <p>だるい 喉痛</p>	<p>クーラーを利用するときの注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 外気との温度差は5℃以内に設定 ② 風を直接体に当てない ③ 痛み止めはタイマーの機能をうまく利用 	<p>寝冷え…</p>	<p>クーラー・扇風機のかげっぱなしに注意</p> <p>おなかにはタオルケット!</p>
<p>熱中症…</p> <p>フラフラ</p>	<p>炎天下・長時間の運動は要注意</p> <p>こまめに休養・水分補給</p>	<p>日焼け…</p>	<p>長時間の外出には長袖・帽子・日傘など紫外線から身を守る</p>
<p>結膜炎…</p> <p>充血 痛み 涙</p>	<p>タオルの後は目の洗浄も忘れず</p>	<p>水の事故…</p> <p>ボケ</p>	<p>危険な場所へは近づかない!!</p>



健康診断の結果について

学校では病気の疑いのある人にお知らせをしていますので、病院では「心配なし」と診断されることもあります。でも視力の低下など、毎年のことだから、わかっているから…とそのままにするのではなく、定期受診の目安としていただければと思います。



1学期の保健室利用状況

	内科的な症状	ケガの状況
1年生	25件	32件
2年生	61件	26件
3年生	93件	38件

*朝ご飯をしっかり食べましょう。

*運動の前後には柔軟体操をしましょう。

