

# 暑さ本番!! 熱中症対策を忘れずに

夏のはじまりといえば... 熱中症!  
とくに梅雨あけの頃は 要注意です。  
体が暑さに慣れていないなかでは、激しい運動を  
していないくても 危険が大きいのです!!  
疲れていたり 調子がよくないときは がんばりすぎず  
ひと休みも必要です。

## 予防

- 暑さをさける
  - 服そを工夫する
  - こまめに水分をとる
  - 日ごろから運動する
  - 早めに休む
  - バランスのよい食事をとる
  - 皮膚が赤い、熱い
  - 頭がズキズキする
  - めまいや吐き気がする
  - 手足がったり つかれを感じる
  - 意識があまり ない
- ↓  
病院へ!!

2014.7.松西

長い夏休みは 元気になるチャンス!!

# キケンです!!!

一回だけなら  
という 気持ち

# 身言計測より 本校生の体格

(平成26年 6月30日現在)

項目	種別\性別	15		16		17	
		男	女	男	女	男	女
身長 (cm)	本校平均	167.9	155.8	170.5	156.4	169.6	157.8
	県平均	167.9	156.7	169.4	157.0	170.3	157.2
	全国平均	168.3	157.0	169.9	157.6	170.7	158.0
体重 (kg)	本校平均	60.0	50.8	60.3	52.4	61.5	52.8
	県平均	59.7	51.8	61.5	53.1	63.6	53.4
	全国平均	58.9	51.4	61.0	52.5	62.8	52.9
座高 (cm)	本校平均	90.5	84.7	91.6	85.0	91.9	85.5
	県平均	90.3	85.4	91.4	85.5	91.9	85.5
	全国平均	90.3	85.5	91.4	85.8	92.0	85.9

※県・全国平均は平成25年度保健統計による

# 治療・受診をすませよう!

健康診断で見つかった病気などは、時間のとれる休みのうちに治しましょう。  
視力の悪い人は眼科で診てもらいましょう。  
十分に学習するためにも、危険な目にあわないためにも、メガネ等が必要な人は作りましょう。  
特に3年生は今のうちに治療をすませておきましょう。

むし歯歯石のある人は 夏休みを利用して 歯科医で診てもらおう!  
歯は大切だよ。



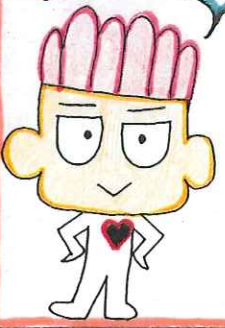
# 食生活をチェックしよう!

1日のエネルギー源「朝ごはん」と、夏バテの予防に欠かせないビタミンB1を中心に 栄養バランスよく、甘いおやつは控えめに。

9月に入るとすぐに体育祭!! 生活リズムを整えて準備しよう!

# 5分ずつでも... 早く寝てみよう!

今日は昨日より5分前に、明日はさらに5分前... 少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにうまくなげよう。



# 小言談話? グララ生活は...



ちよといたすらしらたひらこであた...





## 良い睡眠で、からだもこころも健康に

厚生労働省から「健康づくりのための睡眠指針2014」が策定されました。

睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は生活習慣病のリスクにつながる事がわかってきました。また不眠がうつ病につながることや、睡眠不足や睡眠障害による日中の眠気が事故等につながることも明らかになっています。睡眠を見直し、からだこころの健康づくりを目指しています。

～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
4. 睡眠による休養は、こころの健康に重要です
5. 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
7. 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない
11. いつもと違う睡眠には、要注意
12. 眠れない、その他の苦しみを抱えずに、専門医に相談を

保健室から						
<p><b>夏休みの宿題</b></p> <p>です</p> <p>ヒントを参考に、□に当てはまる言葉を考えてください。太い枠の①～⑬を順に並べると、メッセージが…</p>	<p><b>ヒント</b> ……………</p> <p>★からだの熱を逃がし、体温が上がりにくいのを防ぎます。</p> <p>★1日にペットボトル1本分以上出ます。</p> <p>★99%は水分です。</p> <p>① <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>ヒント</b> ……………</p> <p>★1日に約0.1ミリ伸びています。</p> <p>★伸びた部分には、汚れがたまりやすく、食中毒の原因になることも。</p> <p>② <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>ヒント</b> ……………</p> <p>★午前9時までは、食べましょう。</p> <p>★1日の中で、いちばん最初にとる食事です。</p> <p>③ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>ヒント</b> ……………</p> <p>★急に激しく降りだし、短い時間でやむ雨。</p> <p>★雨にぬれたら、髪やからだをよくふいて、早めに着替えを。</p> <p>④ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 雨</p>	<p><b>ヒント</b> ……………</p> <p>★熱中症になるリスクが高くなります。</p> <p>★日中の最高気温が30℃以上の日。</p> <p>⑤ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>ヒント</b> ……………</p> <p>★日光に当たって、皮ふが赤くなったり、黒くなったりします。</p> <p>★水ぶくれができたり、皮がむけることも。</p> <p>⑥ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p><b>ヒント</b> ……………</p> <p>★水分が豊富で、からだを冷やす作用があります。</p> <p>★トマト、きゅうり、なす、ゴーヤなど、夏にとれる野菜。</p> <p>⑦ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>ヒント</b> ……………</p> <p>★低すぎると、体調不良の原因に。</p> <p>★健康にも、節電にもよい設定温度は、28℃。</p> <p>⑧ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>ヒント</b> ……………</p> <p>★とり方が足りないと、熱中症の原因に。</p> <p>★スポーツ中は、少しずつ、こまめに補給すること。</p> <p>⑨ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>ヒント</b> ……………</p> <p>★脳の働きが活発な時間帯で、勉強に向いています。</p> <p>★1日の前半。英語ではa.m.</p> <p>⑩ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 中</p>	<p><b>ヒント</b> ……………</p> <p>★太陽の光に含まれ、皮ふに当たると、日焼けします。</p> <p>★地上まで届くのは、A波とB波です。</p> <p>⑪ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>ヒント</b> ……………</p> <p>★日ざしをさえぎり、室内の温度上昇を抑える効果が期待されています。</p> <p>★朝顔やゴーヤが人気。</p> <p>⑫ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> グリーン</p>	<p><b>ヒント</b> ……………</p> <p>★肉や魚、卵、大豆などに、たくさん含まれています。</p> <p>★夏バテ予防に必要な栄養素です。</p> <p>⑬ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 質</p>

出てきたメッセージをよく考えて生活すること。これが、保健室からの夏休みの宿題です。 **元気で、充実した夏休みを!!**