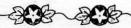
だから、夏は忘れずに水分補給!

思趣室差上以



7月7日は「小薯」。「これから本格的な夏が来ますよ」という合図の日です。 しっかり食べて、 しっかり睡眠をとって、暑さを乗り切る体力をつけておきましょう。

夏休みも近づいてきました。勉強や部活、何か「これをがんばる!」という決意表明をして臨むと、 有意義な夏休みになると思いますよ。



## 一分から、一角院へ行く必要のある人は、夏休みを利用して受診しましょう!」のこれで、



未処置のむし歯がある人は、歯科を受診して治療をしてしまいましょう。

あわない眼鏡やコンタクトレンズをつけている人は、眼科で検査をして、適正な視力に矯正しておきましょう。 ふだん気になっている体の不調がある人は、医師の診察を受けるなどして、夏休みの間にベストな状態にして おいてください。

夏休み明けすぐに「具合が悪いです」と保健室に来ることのないように、夏休み中も規則正しい生活をして、 体調管理をきちんとおこなうようにしましょう。





「熱中症予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給をしているよ」という人はいませんか?

運動してたくさん汗をかいたときは、失った塩分を補えるスポーツドリンクがいいのです。 糖分も入っているのでエネルギー補給にもなります。しかし、**飲み過ぎると塩分や糖分の** 取り過ぎになります。

ふたんの水分補給は、水かお茶が最適。お茶は「麦茶」がいいといわれています。 「夏かぜ」って何?

かぜの原因はウイルスですが、暑くて温度の高い夏の環境が好きなウイルスに感染することが 夏かぜの原因になります。たとえばエンテロウイルスやアデノウイルス…これらのウイルスに 感染すると、のどの痛みや胃腸の不調がでやすいので、油断しないで予防に努めましょう。

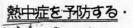




梅雨が明けると太陽の日差しがだんだん強くなってきますが「暑いのは苦手」とエアコンを ガンガンつけたり、冷たい物ばかり食べていると、おなかの調子が悪くなったり夏バテの原因 になったりします。

エアコンで冷えすぎた部屋と、暑い室外との温度差で、自律神経のバランスは 乱れかちになり、その乱れから血行も悪くなって、冷えを感じるようになります。

体の内外から冷やしすぎないように、着る物や飲んだり食べたりする物に気をつけて、 上手に暑さとつきあっていきましょう。



熱中症を予防する・・・水分はいつもより少し多めにとります。こまめな水分補給を心がけましょう。 屋内でも熱中症は発生します。体調が変だと思ったら、無理をしないこと。 冷たいスポーツドリンクで水分と塩分を補給します。

> ※意識がはっきりしている場合は自分で冷たい飲み物を飲ませますが、吐き気があったり 反応がおかしい場合は、すぐに医療機関へ搬送しなければいけません。



(N)

	1字年	2 学年	3 字年	
男子	6	3	4	
女子	12	23	32	
計	. 18	26	36	

6月は、かぜをひいていた人もいましたが、腹痛や吐き気の 訴えが多く、特に女子が多かったようです。症状が重いときは 早めに医師の診察を受けましょう。

感染性胃腸炎の予防のためにも、調理や食事の前、トイレ の後、外から帰った後は丁寧に手を洗いましょう。

