

ほけんだより 6月

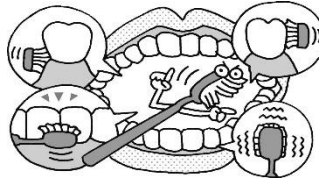
平成28年6月3日

石川県立金沢北陵高校
保健室

今年度の歯科検診は、5月25日(水)の3年生からスタートしています。2年生は6月1日(水)、1年生は6月8日(水)です。結果は、全員に渡しますので、虫歯があった人は、早く治しましょう。歯肉炎になっている人、歯石が付着している人も受診対象です。

6月の保健目標

歯・口腔の健康を考えよう!



6月7日(火)は体力テスト・校内陸上大会があります!!

熱中症・脱水に気をつけて!! 熱中症予防特集

お勧め準備グッズ

凍らせたタオル 1枚
乾いたタオル 1~2枚
スポーツドリンク(2倍から3倍に薄めたもの)
麦茶
保冷剤(お弁当が傷まないように入れてね。)
帽子・日焼け止め

天気予報によっては、雨具やタオル着替えも必要です!

絶対ダメ! NGドリンク

緑茶
ウーロン茶
コーヒー
紅茶・ミルクティーなど
ココア
コーラ
エナジードリンク

緑茶や紅茶、コーヒー、コーラなどに含まれるカフェインには利尿作用があり、脱水を悪化させる可能性があります。

麦茶ってすばらしい！麦茶の効能とは！？

体の熱を下げる効果（昔から親しまれてきました）

飲んでよし。嗅いでよし。香りにも血液サラサラ効果が！（まだまだ研究中）

胃粘膜を守る効果あり。

抗酸化作用（生活習慣病の予防効果も期待されています）

糖分なしでカロリーゼロ！飲みすぎても太らないよ！

飲むタイミングと飲み方も大事だよ♪

運動開始の30分前から、250～500mlを何回かに分けてちょこちょこ飲む。

運動中は20～30分ごとに、一口～200mlをちょこちょこ飲む。

運動が終わった後は減った体重分を補うためちょこちょこ飲む。

「のどが渴いた」と感じる前に飲むことが大事。

飲み物の糖分に注意し、必要に応じて薄めて飲む。

飲みすぎは、胃腸に負担をかけるので、ごくごく飲みすぎないこと！

忘れないでね！紫外線対策

この季節は、紫外線が強く、無防備のまま1日外にいと、やけどに近い状態になります。帽子やタオルで紫外線を浴びない工夫も大事ですが、日焼け止めクリームやスプレーも効果的！最近、目の影響も心配されていますし、頭皮の日焼けも心配です。帽子かタオルは必需品です！

終わった後も、油断は禁物！

しっかり休養・きちんと食事・水分補給も忘れずに！

一日中、外にいと、自分では気づかなくても、体の疲労はたまっています。翌日の授業に備えて、早めに帰宅し、ゆっくりお風呂に入って、体のケアもしてくださいね。気温によっては、脱水になりやすいので、終わってからも水分補給は続けてください。



日頃の水分の取り方はどうですか？学校にいと間に、トイレに1回も行かない人はすでに危険（脱水）です。陸上大会や体育の有無に関係なく、水を飲む習慣を身につけましょう！これからも続けてね♪

次回は健康診断結果の総まとめ特集！！お楽しみに！