

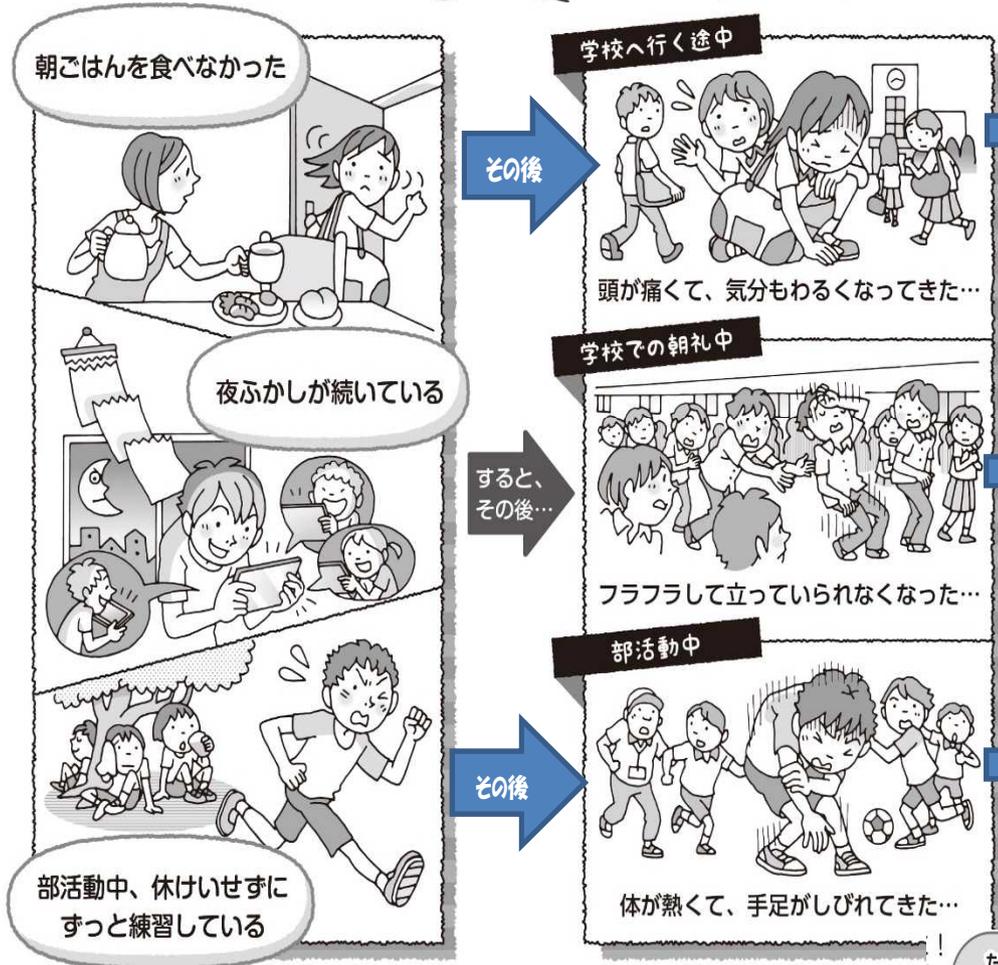


7月の保健目標「夏を健康に過ごそう」

1学期も残り2週間となりました。有意義な1学期が過ごせたでしょうか。残りの期間で、締めくくりをしっかりとって夏休みを迎えられるようにしましょう。

これから梅雨が明けると一段と暑くなり、熱中症にも注意が必要です。熱中症になりやすい生活パターンを紹介しますので、これを参考に熱中症を防いで、夏を健康に過ごすためにどうすればいいか考えてみましょう。

こんな人は熱中症になりやすい!?



熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動する時は30分に1回は、涼しい所で休憩を。水分補給も忘れずに!

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

健康診断が終わりました

病院への受診や相談が必要な場合は、「治療のお知らせ」を渡しました。できるだけ早めに受診し、受診後の結果を担当の先生に提出してください。

一歯・口

むし歯の治療やしせきしよきよ歯石除去が必要な人



一目

視力の低下や矯正視力(レンズ)の調整が必要な人



一耳・鼻・のど

一からだ全般

鼻炎やアレルギー性の耳鼻咽喉科、内科(尿)の受診や相談が必要な人

