

保健だより

平成30年7月20日
夏休み突入号
津幡高校保健室

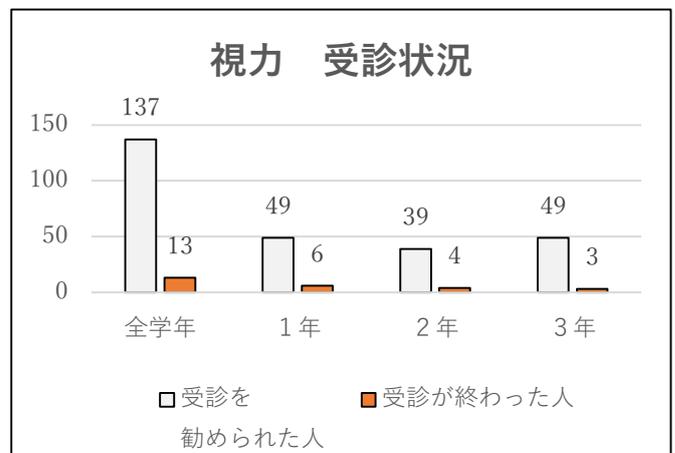
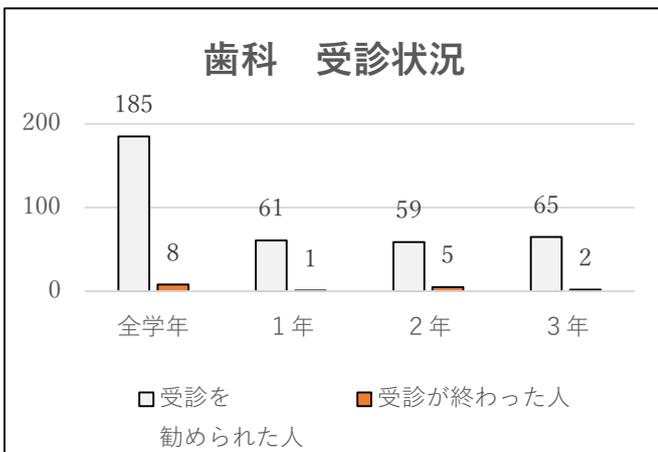
《いよいよ夏休み！どう過ごしますか？》

6月から暑い日が続いていますね。もうすでに夏バテしている人もいるようですが、これからが夏本番。暑いからと言って冷たいものばかり食べていると、胃腸が弱ってしまうのでほどほどにしましょう。夏休みに入ると、生活リズムが崩れがちです。規則正しい生活を心がけて、夏の暑さとうまく付き合いましょう。

《受診のお知らせをもらった皆さん、病院行きましたか？》

4月から実施してきた健康診断の結果、身体に何かしらの不調が見つかった人には受診のお知らせをお渡ししています。その後、病院へは行きましたか？

残念ながら、現在のところ、受診を終えた報告の提出状況が、視力が全学年で対象者のおよそ10%、歯科に至っては全学年で対象者のわずか4%……。皆さん、部活動や勉強で忙しい毎日を送っているとは思いますが、健康あっての高校生活です。夏休みは少し時間に余裕があるはずなので、ぜひ自分自身のメンテナンスに時間を使って下さいね。夏休み明けに、皆さんから受診の報告がたくさん集まることを期待しています。



夏に多い誘惑…断り方は？

もうすぐ夏休み。楽しいイベントがたくさんある一方、キケンな誘惑もいっぱい。もしお酒やタバコ、薬物などに誘われたら、あなたはどうやって断りますか？

大切にしているものを理由に断る

「部活動で大切な試合を控えているから」「目指してる学校があるから」「先生と約束しているから」など

特定の人物を出して断る

「親に心配をかけたくないから」「先生と約束しているから」など

なぜやらないか理由を述べて断る

「飲酒・喫煙開始年齢が低いほど依存症になりやすいから」など

きちんと断ることが大切。本当の友だちなら、断ってもきっとわかってくれるはずです。

☀️ 日焼けのケア、していますか？ ☀️

夏は海やプールで遊ぶ機会も増える時期。おもいきり遊んだ後、顔や身体が赤くヒリヒリした経験があると思います。そんな時、皆さんはどうしていますか？やけどと一緒に、冷やすのももちろん大切。炎症を抑えてくれる「カラミンローション」という薬用の化粧水も有効です。冷蔵庫で冷やしておくベスト。ひんやりとした使い心地がほてりを抑えてくれます。ですが、ひどい日焼けは発熱したり水ぶくれが出来ることも。重症の時は迷わず皮膚科へ行きましょう…。

旬を賢く!

野菜で体を元気に

水分たっぷりの夏野菜。じつはいろんなオイシイ働きが。



- 夏バテ対策に…ゴーヤ
夏に失われやすいカリウムやビタミンCの補給に。硬い組織でできていて、調理で栄養が逃げにくいのも良いですね。
- 食欲がないときは…オクラ
ネバネバが肝。食べ物を飲み込みやすくしたり、弱った胃の粘膜を「ムチン」が保護してくれます。
- 日焼けの肌ダメージに…トマト
リコピンの抗酸化作用が有名です。生で栄養価を壊さず手軽に食べられるところも優秀。

123456180012345618001234561800

これ、何の数字？
数字で見ると熱中症

Q1 26,702人
2017年7月中に熱中症で救急搬送された人数（全国）。1日あたり約860人、搬送されたこととなります。

Q2 9,646人
Q1の中で、入院治療が必要になった人の数。



Q3 31人
Q1の中で、初診で死亡が確認された人の数。



熱中症対策をしっかりと行い、周りの友だちにも気を配って声をかけてあげてください。みんなでこの数字を少しでもゼロに近づけましょう。

参考：消防庁「平成29年7月の熱中症による救急搬送状況」

123456180012345618001234561800



ラジオ体操、続けてみては？

早起き



夜・朝・昼・夜・朝・昼・夜・朝・昼
朝・昼・夜・朝・昼・夜・朝・昼・夜
夜・朝・昼・夜・朝・昼・夜・朝・昼

3度の食事

決まった時間にね

長い休みの間でも…

毎日続けていてほしい

あいさつ

気持ちよい
人間関係は

おはよう

気持ちよい
笑顔とあいさつから…



歯みがき

おすすめは、
お風呂タイムでの
ブラッシング♪

