


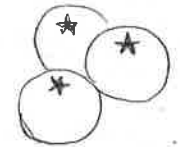
もうすぐ夏季長期休暇が始まりますが、生活のリズムを崩しやすくなると思います...。そこで、生活のリズムを崩さないために、毎日を元気に過ごすためのポイントを紹介します!

*** 夏の暑さに負けない食生活 ***

① 疲労感、倦怠感がある人にオススメな食べもの

- ・山いも ・ 桃
 - ・大豆 ・ りんご
 - ・豆腐 　　　 など
- 

② 頭が重い、倦怠感がある人にオススメな食べもの

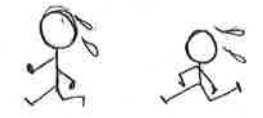
- ・ 緑豆 ・ 梅干
 - ・ 春雨 ・ 柑橘類
 - ・ もやし 　　　 など
- 

*** 必要な運動 ***

「たくさん汗をかいたがイヤ!」という気持ちや「暑いのに疲れる」という気持ちから運動する人が減りますが...。夏を元気に過ごすためにも大切なことです! ですが、日中に激しい運動をするのは危険です。(≧≦)

オススメ

- ① 涼しい時間や影のある時間にする
- ② 軽いウォーキング
- ③ ストレッチ



水分をこまめにとりながら、体を動かして体調管理に気をつけましょう!

夏を元気に乗りきりましょう!

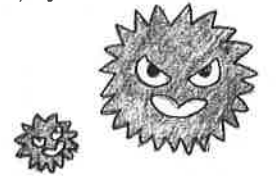
夏に流行する感染症



手足口病

手のひら、足のひら、口の中に水ぶくれができます。感染して3~5日後に発熱・のどの痛みなどの症状が現れます。発熱から2日ほどしてから水ぶくれが現れます。水ぶくれは1週間から10日で消えます。

咽頭結膜熱



夏のプールで感染することが多いことから「プール熱」ともいわれています。感染力が非常に強いウイルスです。ウイルスに感染して5~7日後に目の充血・痛み・目やに・多量の涙といった症状がでます。

感染症の予防



感染を予防するには、毎日の心がけが肝心! 外出先から帰ったときや食事前の手洗いを習慣づけるだけでもずいぶん予防につながります。目に見えない汚れが多いので、爪の間などしっかりと洗いましょう。



健康診断が終わりました!!

今年度も4月から始まった健康診断が終わりました。自分自身の健康について見つめ直す大切な機会です。治療が必要だと言われた人は早めに病院を受診してくださいね。

◆平成27年度 健康診断結果◆

むし歯がある人		治療が必要な人 (むし歯含め)		裸眼視力		矯正視力		治療対象者です。
1年	52人 / 130人中	55人 / 130人中	A	140人	166人			
2年	80人 / 159人中	83人 / 159人中	B	34人	53人			
3年	87人 / 157人中	99人 / 157人中	C	27人	15人			
			D	11人	1人			

治療率	1年 32.7%	2年 19.2%	3年 15.2%	歯科
IC	41.2%			

治療の必要がある人	1年 18人	3年 18人	眼科 (1-3年)
治療率	1年 55.6%	3年 27.8%	

治療の必要がある人	1年 15人	耳鼻科 (1年)
治療率	1年 20.0%	

みなさんはすでに治療へ行っているでしょうか? 7月下旬にある保護者懇談では、健康診断結果(全て)と治療へ行っていない人へは治療指示書も配布されます。部活重カや勉強、二大行事の準備で忙しいとは思いますが、

授業がない **夏休みがチャンス!! 治療へ行こう!!**

😊 歯に関するクイズ

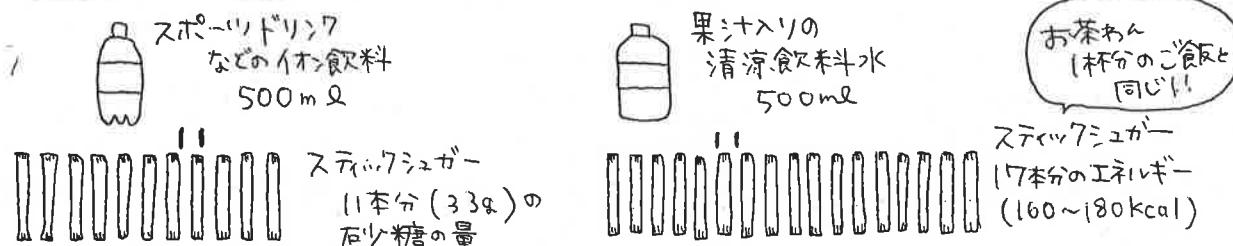
正解は保健室まで問紙に来てね!

- ① 歯みがきの方法で正しいのは?
 - A) カいばい磨く
 - B) 一本ずつ磨く
 - C) 気が向いたときに磨く
- ② 一番虫歯になりやすいのは?
 - A) 前歯
 - B) 奥歯
 - C) 横歯
- ③ 奥歯でかむ力は...
 - A) 10kgくらい
 - B) 自分の体重くらい
 - C) 自重車くらい

ペットボトル症候群にご用心!!

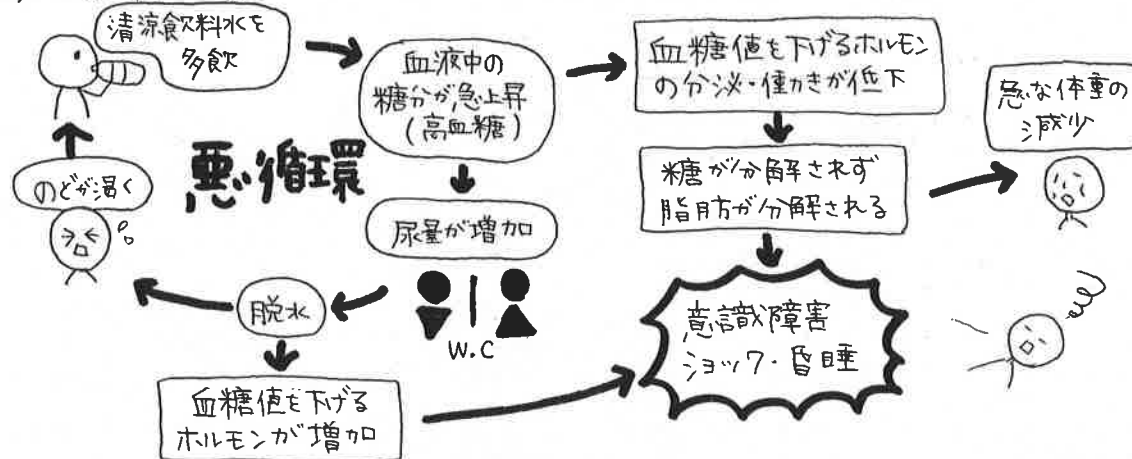
暑い日や部活中など、冷たい食べ物や飲み物をたくさん飲みたくなります。コンビニや自動販売機などですぐに手に入れることのできる清涼飲料水でのどの湿きを癒す人も多いのでは!? しかし、糖分の多い清涼飲料水の飲みすぎは「**ペットボトル症候群**」を引き起こします。

清涼飲料水の糖分の量は...?



* ペットボトル症候群になる仕組み *

糖分も多く含む清涼飲料水を大量に飲むことで、血糖値が高くなり(高血糖)、急性の「糖尿病」になります。高血糖になると脱水状態になりやすいため、のどが渇きます。そのため、また清涼飲料水を飲んでのどが渇く... という悪循環に陥ってしまいます。



水分補給には水やお茶を

汗をかき夏はこまめな水分補給が大切ですが、食べ物には糖分を含まない水やお茶が良いでしょう。ただし、スポーツをするときには塩分や糖分も補給しなければなりません。スポーツドリンクを薄めて飲む、お茶や水と果汁を合わせて水分補給するなどの工夫をしましょう!

くれぐれも熱中症には気をつけて! 暑い夏を乗り切ろう!!