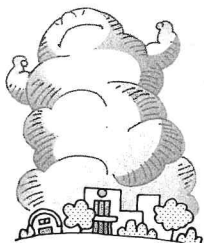


えがお 7月号

川口市立岸川中学校
保健室
平成29年7月3日発行

梅雨の合間に日青れた日は、夏を感じさせる日が多くなってきました。汗をたくさんかくこの時期は、からだがかたがたしやすく、気持ちの悪い時もあると思います。(本探着の替えを用意したり、タオルなどで汗をしっかりふきとったりして、少しでも清々しく過ごせるように工夫をしましょう。教室のクーラーの使用も注意しています。汗をかいたまの状態でクーラーにあたる、からだがかたがたしてしまったり、タオルは毎日かかさず"身につけておく"ようにしてくださいね。



夏バテは、暑さのために自律神経が乱れて、からだに不調が出た状態

どんな不調??



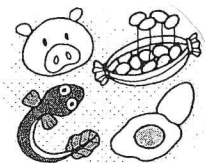
- * からだがタレい...
- * 気力がわかない...
- * イライラする...
- * 食欲がない...
- * 熱っぽい
- * 立ちくらむ
- * クラクラする... etc...

夏バテを防ごう!

夏バテとは、暑さのためにからだに不調が出ることをいいます。そうならないようにするには...??

対策①

しっかりと食べる
ビタミンB1・B2を含むものをたくさん食べましょう。疲れをとってくれますよ!



対策②

水分を補給する
汗で失われた水分を補いましょう。運動中では、汗が止まらないうちに水やお茶を十分です!



対策③

しっかりと睡眠をとる
毎日同じ時間に眠るよう心がけましょう。十分な睡眠は、自律神経の働きを正しくします。



糖分のとりすぎに注意

清涼飲料水の中には、ペットボトル1本に含まれる糖分が40g(角砂糖4コ分)を超えるものもあります。糖分のとりすぎは、からだを疲れやすくすると言われ



ています。水分補給のために、清涼飲料水ばかり飲めば、むしろ水分補給ができません。水分補給には、水がおすすめです。

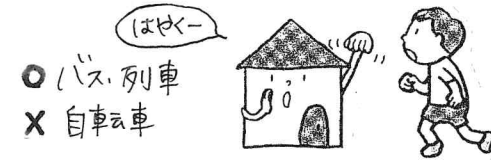
雷の音が聞こえてきたら...

気を付けて



突然の豪雨や落雷など、夏は急な天候の変化に見舞われることが多いためです。雷の音が近づいてきた時、どのような行動をとれば良いのでしょうか!? 雷の危険から身を守る方法を頭の中に入れておいて下さいね!!

① 丈夫な建物の中や自動車の中に入る。



- バス、列車
- × 自転車

② 木や電柱などの高いものから離れて身を低くする。



木の下 危険!

※ 活動場や木の近くには、建物などが倒れた際の対処方法です。

③ バットや傘などの長いものは手放す。



NG

落ちるゾロ 危険

軒下での雨宿りも危険です! その建物に雷が落ちた場合、建物の表面に電気が流れます。

歯みがきしようキャンペーン結果報告

1-1	95%	2-1	100%	3-1	96%	5A	90%
1-2	96%	2-2	94%	3-2	92%	5B	100%
1-3	98%	2-3	92%	3-3	97%	5C	95%
☆☆		2-4	88%	3-4	92%	5E	100%

(ほとんどのクラスが90%を達成していて、素晴らしいですね!) 歯みがきソングが流れるのを全員で耳をこらえて、一緒に歯みがきしていました。とても嬉しかったです。次回(11月)に実施します。食事の歯みがきを定着させましょう!

学校保健委員会を開催します! 《内容》 おなか元気教室

7/12(水) 15:45~16:45 本校視聴覚室にて ※土崎玉ヤクルト(株)の方を講師としてお招きし、腸内細菌などのお話をさせていただきます。

1年生が救急救命講習を受講しました!!

6/23(金)、川口市消防局救急課の方々より指導をうけて、80名の生徒が受講しました。大会中ということもあり、受講できなかった生徒もいましたが、危険時の大切さを学ぶ良い機会となりました。詳しくは別紙にて



※夏休み中にも消防局にて救命講習が受けられます!!

暑さに負けないからだを作ろう! 夏休みにむかえよう!