


ほけんだより



もうすぐ夏休みです。梅雨が明けると厳しい暑さが続くことが予測されます。十分な睡眠、3食の食事をしっかり食べることで、暑さに負けずに過ごしましょう！

夏かぜや、コロナ感染症の流行も今「0」ではありません。体調の悪い時はきちんと休養をとり、回復後は、いつも以上に水分補給を心がけ、決して無理をしないようにしてください。

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

体が一度に吸収できる水分は、約200ml＝だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出てしまいます。

また、のどが渇いている時は、体がかなり水分不足の状態。そうなってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため、水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう。

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK？

健康診断で受診のすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス！



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

*治療が済んだら、「受診結果報告書」を学校に提出してください。

特に歯科は、むし歯がなくても定期的にプロケアを受けることをお勧めしています。

はっきり、きっぱり 断ろう！



断っても
しつこいときは
その場を離れよう！

夏休み、気分が開放的になり、もしかして危険な場面に居合わせることもあるかも！？

お酒、たばこ、薬物は「百害あって一利なし」。そもそも、今のみなさんにとっては法律違反です！！

お酒、たばこは20歳になってから。

もしも誘われた時は、きっぱり断る。

それでも相手がしつこい時は、その場を離れて逃げましょう！

熱中症

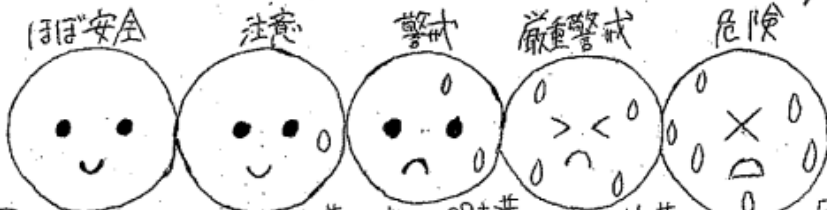
にかからないためには!?

WBGTを知っていますか?
WBGT計で計測をす。

暑さ指数(WBGT)とは?

1	:	7	:	2
気温		湿球温度		黒球温度

熱中症を予防することを目的として1954年アメリカで提案された指標のこと。
28(厳重警戒)を超える熱中症患者が著しく増える。



WBGT 21未満 (軽) 21以上25未満 25以上28未満 28以上31未満 31以上 (重) WBGT

適宜 水分補給を しよう!	積極的に 水分補給を しよう!	積極的に 水分補給 + 休憩 をしよう!	激しい 運動 禁止!!	運動 原則 禁止!!
---------------------	-----------------------	----------------------------------	-------------------	------------------

熱中症は気温や温度以外にも睡眠時間や日々の疲れの蓄積で知らないうちにかかってしまうかもしれません。熱中症にならないように気をつけよう!

▷熱中症を予防しよう!

水分補給

飲まない X
水 Δ
スポーツドリンク ⊙
↓
77%の栄養補給
疲労回復にも!!



休憩

28℃~31℃では
30分おきくらいで
積極的に休憩
を取る必要がある!

塩分補給

塩分チャージ + 水
塩分 X
が効果的!!
冷たいお味噌汁は
水分に加え塩分を
補給できる。



こまめに水を飲もう!

