



平成28年7月1日  
 新座市立第二中学校長 田村 和昭  
 養護教諭 原田 晴美 村田 彩



梅雨の季節が過ぎ、カラッと晴れて日差しが強く感じる季節となりました。気温も高くなるため、ついつい冷房の使い過ぎや、冷たいものを飲んだり、食べ過ぎたりしがちです。温度差は、体調を崩しやすい原因の一つです。体調管理に注意して、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

## 今月の保健目標

## 夏の健康管理に気を付けよう



暑さに負けない  
 からだをつくらう!

**その1  
 早寝・早起きで体の調子を  
 を整えよう!**

体の疲れをとるには、適度な休養が効果的です。また、早起きにより自律神経の働きが活発になり、体調が崩れにくくなります。

**その2  
 毎日三食しっかり食  
 べよう!**

毎日の食事は脳を目覚めさせ、一日を元気に過ごすためのエネルギーを取り入れます。1日3回規則正しく食べましょう。

**その4  
 屋外で積極的に運動し  
 よう!**

短時間でも、汗をかくほどの運動が、暑さに負けない体力を作ります。  
 運動時はこまめな水分補給を忘れずに!

**その3  
 トイレで体調チェック!**

便はその日の体の調子を表す健康指標です。朝必ずトイレに行き、下痢をしていないかなどをチェックしましょう。



### 飲み過ぎに注意!!



糖分のとり過ぎは、夏バテだけでなく、肥満や生活習慣病の原因になります。

500ml入りペットボトルの清涼飲料水に含まれる砂糖の量  
 (飲料は一例/3g入りスティックシュガーに換算)

コーラ: 57g



19本

オレンジジュース  
 (果汁30%): 50g



16.6本

スポーツドリンク  
 : 30g



10本

熱中症予防に水分補給は大切ですが、ジュース等の飲料には多量の砂糖が含まれているため、糖分の取り過ぎでむし歯や肥満のリスクが高まります。水分補給をするときは、水・お茶を選びましょう。スポーツ飲料も効果的ですが、飲み過ぎに注意してください。



# 熱中症注意報発令中！！

夏は、熱中症が最も心配される季節です。こまめに水分補給を行ったり、生活習慣を乱さないなど、積極的に熱中症にならない工夫を考えて、取り組んでみましょう。

## これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーっとする



## さらに症状が進むと・・・

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気、嘔吐
- 受け答えがおかしい



## 熱中症のリスクが高くなるのは、こんなとき・・・

### 気象

- ★熱くなり始めの時期
- ★急に暑くなった日
- ★熱帯夜(最低気温 25℃以上の夜)の翌日



体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。

### 体調

- ★食事をきちんと食べていないとき
- ★風邪や下痢の後
- ★睡眠不足のとき



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、風邪や下痢の後で脱水症状になっているときは熱中症のリスクが高まります。

### 環境

- ★気温が高い
- ★湿度が高い
- ★日差しが強い
- ★風が弱い



炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉め切った運動は、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

## 熱中症かな？ と思ったら

### ① 体の内側を冷やす

日陰など涼しい場所で休憩を取り、水分や塩分を補給しましょう。



### ② 体の外側を冷やす

太い血管のある首や脇の下、足の付け根を水や氷などで冷やしましょう。



## 歯磨きコンクール結果発表！！

### 金の歯賞

- 1年1組 280点
- 2年5組 265点
- 3年2組 170点



### 銀の歯賞

- 1年3組 256点
- 2年6組 236点
- 3年4組 165点



### 特別賞

若葉学級 40点



みなさんよく頑張りました！コンクールが終わっても毎日の歯みがき・ブクブクうがいを心がけて、むし歯ゼロを目指しましょう。

## 夏休みは



## ～ 保護者の方へ ～

4月から実施した健康診断が全て終了しました。ご協力ありがとうございました。お子様に治療のお願いを配布しましたので、早めに治療を進めていただくようお願いいたします。

