

ほけんたより

2017 7月号

城星学園中学・高等学校 保健室
田中

みなさん、テストお疲れ様でした。日ごろの勉強の成果は発揮できたでしょうか。「頑張った!」と言える点数が取れているといいですね。また、みなさんの頑張りを聞かせてください。

さて、蒸し暑い日が続いていますね。しっかり食べて、睡眠をとって暑さを乗り切る体力をつけましょう。

6月29日実施の歯科検診の結果

虫歯が少なかったクラス※虫歯のあった人数÷受検者で計算しています これからも歯を

<高校の部> **1位**: H2A 2位: H1B 3位: H1A

大切にしてくださいね!

<中学の部> **1位**: M3A

夏の健康知識

いつもスポーツドリンクで水分補給!?

熱中症の予防のために、「いつもスポーツドリンクで水分補給をしているよ」という人は要注意! 運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。けれど飲みすぎると塩分や糖分のとり過ぎに。

★普段の水分補給は、**水**か、**お茶**が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない**麦茶**を選びましょう。

夏ばて

あてはまるものがありますか?

しやすいのは、こんな人

夜更かしが習慣になっている

冷たいものやあっさりしたものをばかり食べている

エアコンの効いた涼しい部屋でゴロゴロしている

にひくから

かぜ

かぜの原因はウイルスですね。

冬かぜの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境がすき。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスも。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。

これらのウイルスに感染しておこるのが夏かぜ。冬と同じかぜを夏にひくわけではないのです。

夏かぜは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化のよいものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じ!**うがい・手洗い・十分な睡眠**です。

しっかり加熱!

お弁当の定番「卵焼き」よく焼きましょう

保冷剤をつかおう!

凍らせたゼリーは保冷剤代わりに使えます

夏のお弁当

食中毒に気をつけて!

水気をきる!

水分が多いと細菌が増えます

素手で触らない!

お弁当をつめる時にも手には菌がついているので注意!