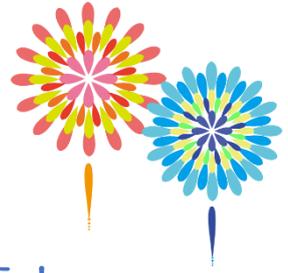


# 保健だより

## 夏休みが始まります！

今年の夏もお祭りや花火大会が開催され、楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。充実した夏休みにするために、計画を立て、規則正しい生活習慣で元気に過ごしましょう！また2学期に皆さんに会えるのを楽しみにしています。



## 夏を健康に過ごすため、こんなことに注意しましょう！

### 「夏バテ」に注意！

気温の変化に体がついていけず、自律神経の働きが低下し、「だるい」「食欲がない」など、体に不調があらわれてくる状態です。

だるいからといってクーラーのきいた部屋で長時間過ごしたり、暑いからといって食事を摂らなかったりすると、さらに不調が続いてしまいます。

### 夏バテを防ぐポイント

- きちんと一日三食
- 適度な運動
- 睡眠はたっぷりと
- 冷房の効きすぎに注意
- 冷たいものをとりすぎない



## 清涼飲料水の摂りすぎに注意！

水分補給は大事ですが、糖分の多い清涼飲料水の摂りすぎには注意しましょう。摂りすぎると・・・。

- 肥満やむし歯のもとになる
  - 食欲がなくなる
  - だるくなる
- などの症状があらわれます。

入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。  
「入浴後」と「起床時」には水を飲みましょう。



## 熱中症に注意！

こんな症状があったら要注意！

めまいや立ちくらみ 	だるさ吐き気 	筋肉のけいれん 	大量の汗または汗をかかない 	高体温 
--	---	--	---	--

## 熱中症の応急処置

涼しい場所に運んで、衣服をゆるめて体を冷やし、水分を補給する。

- 水をかけて、うちわなどであおぐ。
- 氷水で首の両側、脇の下、足の付け根などを冷やす。
- 足を高くする。



意識がない場合は、救急車を呼びましょう

