



元気だより 7月号



R7. 7. 18 岡山県立水島工業高等学校 保健室



毎日暑い日が続きますね。食欲がなくなり、きちんと食事がとれていない人はいませんか？食事のバランスが崩れると体力が低下したり、熱中症になりやすかったりします。暑いときもバランスのとれた食事をとることで、皆さんに健康で元気に、そして安全に過ごしてほしいと思っています。熱中症や夏バテなどで身体の調子を崩さないように気をつけて、これから始まる夏休みも健康に過ごしましょう。



定期健康診断が終了しました！

4月から始まった定期健康診断が終了しました。

病院受診が必要とされた人には、「治療指示書」を検診毎に配付しています。受け取った人は、早めに病院受診をし、その結果を学校まで提出してください。

健康診断は、“受けたら終わり”ではありません。とくに異常が見つからなかった人も、自分のいま、そして将来の健康のためにどうすればいいか、またどんなことが改善できるか、考えて改善していくきっかけにして欲しいと思います。



SNSに注意！

今は、多くの人が使っているSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）。そこには潜む危険について知っていますか？

SNSを利用して多くの人と交流し、さまざまなお意見を交わすことは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライベート

な写真をアップしたりすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言が、いじめにつながることもあり得ます。

その言葉やコメントは、本当に必要？ 送信ボタンを押す前に、ちょっと立ち止まって考えてみる心の余裕が必要です。



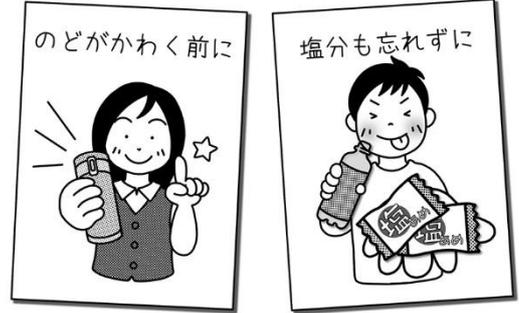
直射日光をさける



熱中症

に注意!

こまめに水分・塩分を補給する



激しい運動は暑さに慣れてから



無理をしないで休む



上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、次のようなタイミングで水分をとるとよいです。
例：起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても体は吸収しきれません。
1回あたり200mL (コップ1杯)程度を目安に、こまめにとるようにしましょう。



水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。糖分の多いものやカフェインの含まれたものは日常的な水分補給には向きません。なお、大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどの塩分が含まれたものを飲みましょう。



水以外なら、ノンカフェインの麦茶も!

水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。例えば、ごはん100gには約60gの水分が含まれています。夏野菜のキュウリやトマト、夏の果物のスイカなども水分が多いです。

