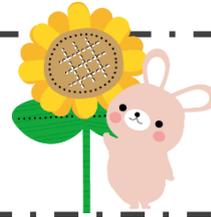


# 保健だより 7月



R6.7.1 (月)  
中里中学校  
保健室

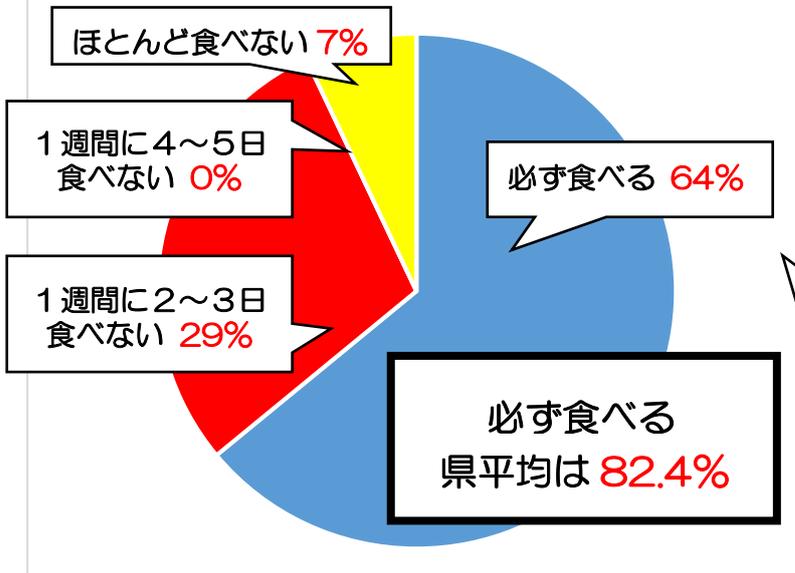
## 7月の保健目標 夏を健康に過ごそう・熱中症に気をつけよう

夏休みまで、残り3週間ですね！気温が高く、蒸し暑い日が続くようになってきました。夏バテ気味になっている人はいませんか？夏バテ対策の基本は、睡眠や食事をしっかりとることです。暑さに負けない体づくりをして、元気に過ごしましょう！

### 第1回食生活アンケートの結果

神流町学校給食センター共同調理場  
栄養教諭 高間先生 集計

Q1 毎日朝ごはんを食べますか



朝ごはんを毎日食べる人の割合が、**県平均と比べて、とても低い**です(⊿)

朝ごはんを食べない理由としては、「**食欲がない**」「**時間がない**」という回答がありました。

夕食が遅かったり、夜食を食べ過ぎたりすると、食欲がわかなくなります。また、夜型の生活で朝早く起きることができないと、朝食をとる時間がなくなってしまいます。

**早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活習慣を心がけましょう！**

#### ○食欲がない人…

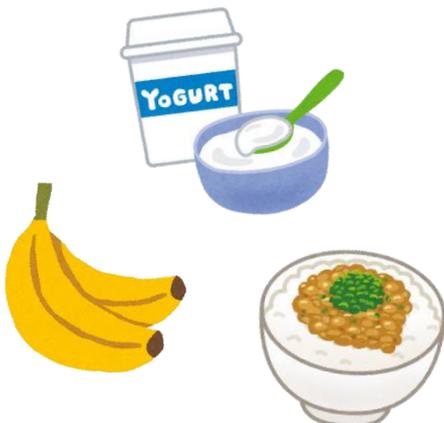
起きてすぐに、水や牛乳、野菜ジュースを飲んで胃を目覚めさせるのがおすすめ☆

#### ○朝食をほとんど食べない人…

乳製品や果物、野菜ジュースなど、食べやすい物から何か口にいれてみよう。

#### ○時間のない人…

前日の食事を取り分けておいたり、納豆、チーズ、缶詰など簡単にとれるものを用意しておこう。



### 「朝ごはん」ってすごい！

朝ごはんは、心と体にとってとても大切です。なぜなら、心と体を目覚めさせて、1日元気に活動するためのエネルギーをつくってくれるからです。

まず、朝ごはんの味を楽しみながら、よく噛むことで、脳の動きを活発にします。そして、食べ物をのみこむことで胃と腸の動きを目覚めさせて、栄養が体中に送られます。

さらに、体中に栄養が送られることで、体全体で活動が活発になり、体温が上がって、体の動きもスムーズになります。



# 熱中症を予防しよう



暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。日常生活の中で、運動や入浴をすることで汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。



## 熱中症の重症度と応急手当

重症度Ⅰ度	気分が悪い、ボーとする	(熱失神)	
	めまい、立ちくらみがある		すぐに風通しのよい日かげに移動します。足を高くし、衣服をゆるめて、仰向けに寝かせます。
	手足がしびれる		手足のしびれや筋肉痛が起こったら塩分を含んだ飲料を補給するようにしましょう。
重症度Ⅱ度	筋肉のこむら返りがある(痛い)	(熱けいれん)	
	頭がががんとする(頭痛)		涼しい場所に運び、水分・塩分を摂取させます。衣服をゆるめ、体を積極的に冷やしましょう。水が飲めない場合は、病院へ搬送するようにしましょう。
	吐き気がする・吐く		
重症度Ⅲ度	体がだるい(倦怠感)	(熱疲労)	
	意識がなんとなくおかしい		熱中症の症状の中で最も重い状態です。意識が低下していれば命が危険な状態なので、すぐに救急車を呼びます。涼しい場所に移動させ、体を冷やします。
	意識がない		
	呼びかけに対し返事がおかしい		
	体がひきつる(けいれん)		
まっすぐに歩けない・走れない			
体が熱い			

## お知らせ 【7月の保健関係】

**ノーメディア day 7月1日(月)～7月5日(金)の間で1日挑戦!**  
メディアにふれる時間をへらすと、家族の団らん・家事手伝い・読書・睡眠などの時間を増やせます!

**心臓検診予備日 7月5日(金)**  
(未検査者のみ) 時間: 9:30～11:30 (なるべく10:30まで)  
会場: 藤岡北高校 〒375-0017 藤岡市篠塚90

### 【健康記録票について】

7月4日(木)に、健康記録票を配付予定です。ご家庭でご確認いただき、表紙の「保護者印」欄に押印し、7月11日(木)までに提出してください。よろしくお願いいたします。

## スクールカウンセラー(須藤先生)の来校日について

直近では7月5日(金)、9月13日(金)に来校予定です。相談希望がありましたら、電話<TEL: 58-2517>または、QRコードから申し込みをお願いいたします。



担当: 養護教諭(中里)

スクールカウンセラー  
申し込みフォーム