



\* 保健だよりは保護者の方にも見せてくださいね。

毎日、湿度が高く、暑くてジメジメとした日が続いていますね。コロナウイルスやインフルエンザ、感染性胃腸炎等の感染症にかかる人も毎日のように報告されています。どちらも乗り越えるには、十分な体力と免疫力が必要です！手洗いをはじめ、食事や睡眠、適度な運動や水分の補給など、いつも以上に気を配り、元気に生活しましょう。

競技大会が終わると、いよいよ夏休みが始まります。毎日の生活に時間的な余裕が生まれると思いますので、ゆったり過ごすのも良いし、いつもできないことにチャレンジするのも良いかもしれませんね。

### 尿の色で脱水症状チェック！

1	正常
2	
3	
4	脱水兆候
5	
6	重度の脱水
7	
8	病院へ受診

**\* 4～5: 脱水兆候**

脱水の前兆で、すぐに **500ml ほど水分補給**を行う

**\* 6～7: 重度の脱水**

はげしい脱水状態で、すぐに **1000ml ほど水分補給**を行う

**\* 8: 病院受診**

病院受診が必要な脱水症状で、**医師による検査**が必要

### 熱中症



脱水症状にも  
気をつけて！

高温多湿の環境にいると、熱中症や自分の気付かないうちに、脱水症状を起こすことがあります。

日頃気にしない、尿（おしっこ）の色を観察し、脱水症状の兆候に早く気付くようになりましょう！尿の色が濃くなると危険です。

特に、これからの季節、のどが渇く前にスポーツ飲料などの水分補給をこころがけてください。

7月18日・19日は、校内競技大会です！

**熱中症予防対策**：飲み物の準備、十分な睡眠、食事、日焼け止めなど

**感染症予防対策**：手洗い、共飲共食（同じ飲食物を共に飲食する行為）禁止、マスク使用など



### 《健康診断結果について》

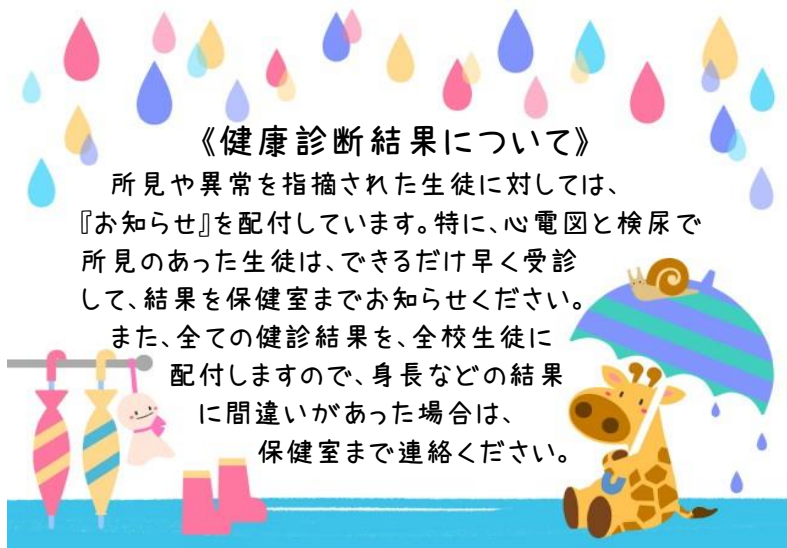
所見や異常を指摘された生徒に対しては、『お知らせ』を配付しています。特に、心電図と検尿で所見のあった生徒は、できるだけ早く受診して、結果を保健室までお知らせください。

また、全ての健診結果を、全校生徒に配付しますので、身長などの結果に間違いがあった場合は、保健室まで連絡ください。

覚えていますか？『いつでも相談箱』

Teamsのチャネルから、入力することができます。相談事や困っていることがあれば使ってください。もちろん、夏休み中でもかまいません！

ただし、**緊急の場合は、直接学校まで**連絡をくださいね！





## 日焼けは **やけど** です

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは **皮膚がやけど** しているからです。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき炎症を起こしている。

### 日焼けした後は

やけどをしたときに水で冷やすのと同じように日焼けも日焼けしたところを水で冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。



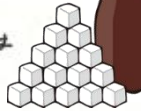
### こんなときは病院へ



- 痛みが強い
- 水ぶくれができています

P2  
山口  
楓大

ジュースに入ってる **角砂糖** は **17個!**

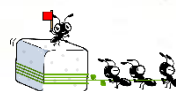


のどが温くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意! ジュースには、想像以上の砂糖が入っています。

### 角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったりむし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



E2 茂 侑夢



ゴクッゴクッ... ふう~

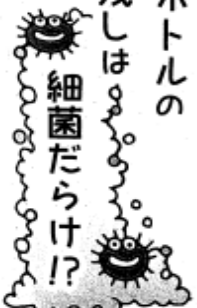
残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。

私たちの口の中には、1000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖していきます。また、

鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。これから、気温が上がるので、十分に注意しましょう。

飲み残したペットボトルの



- 2~3時間で飲み切る保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

M2 佐舗

## 夏の冷え性に注意!!

冷房の温度を下げすぎたり、冷たい飲み物や食べ物ばかりを食べると冷え性になります。



### 冷え性になると...

- 免疫力が下がり、かぜをひく。
- 疲れやすくなる。

### 冷え性にならないために

- 冷房の温度を高め設定する。
- 涼しい部屋で長袖羽織を着る。
- ぬるぬるの湯船にゆっくり浸かる。
- 栄養バランスの良い食事に加え、ニンニクなどの体を温める食材をプラス。



J3 松屋 幸栄