

ほけんだより

8月号

大庄中学校保健室

R2.8.6



梅雨が明け、暑い日が続いています。例年なら夏休みでエンジョイしているところですが、皆さん暑い中がんばって登校していますね。今年は短い夏休みですが、心も体もゆっくり休め、疲れをとってください。尼崎市内でもコロナ感染者が増えており、今後も感染症予防を意識した生活が続きます。休みになったからと気を緩めず、自分の体のサインをよく聴いて不調な場合は、お家の方に相談してください。

夏休みも検温・手洗いを習慣にして

8月8日～の『健康観察カード』を配布します（ピンクの用紙）現在、毎日体温を測っていると思いますが、夏休みも継続して測り、記入しておいてください。夏休み明けも毎日このカードは必要です。登校する日には忘れないように。

せっかく習慣づいて『手洗い』も意識して行ってください。

- 外から帰った時
 - 食事の前後
- は必ず！！



夏バテを防ぐ「ビタミンB1」

夏バテの原因のひとつに、ビタミンB1不足があります。ビタミンB1は、『糖質をエネルギーに変えるときに使われる栄養素』。暑い夏は、他の季節より2～3倍消費されがちなのに、甘いジュースやアイスなど糖質を多量にとっている人は、ビタミンB1がさらに不足し、体がだるく、食欲ダウン↓するというわけです。

●疲労回復に効果のある3種類の食材●

★**ビタミンB1**：摂った糖質をエネルギーに変えるために欠かせない。

うなぎ、豚肉、鯛、ぶり、大豆、モロヘイヤ玄米ほうれん草、ごま等

★**アリシン**：ビタミンB1の吸収を良くし、効果を持続させる。

ニンニク、ニラ、ネギ、玉ネギ等

★**クエン酸**：体内に貯まった疲労物質を早く代謝させる。

レモンやオレンジ、グレープフルーツ、梅干し等

ビタミンB1



熱中症の予防と対応を覚えて！！



今年はマスクを着用していることもあり、例年より熱中症で救急搬送される件数が増えているようです。早くもWBGTが30を超える日もでています。注意を！

～ 熱中症予防は『FIRE』ファイヤー ～

F (Fluid)・・・液体（水＋塩分）の経口摂取

*必ず、塩分も

I (Ice)・・・身体の冷却

*太い血管のある場所を冷やす

R (Rest)・・・運動の休止・涼しい場所で休む

*できるだけクーラーのある部屋に

E (Emergency)・・・「緊急事態」の認識・119番通報

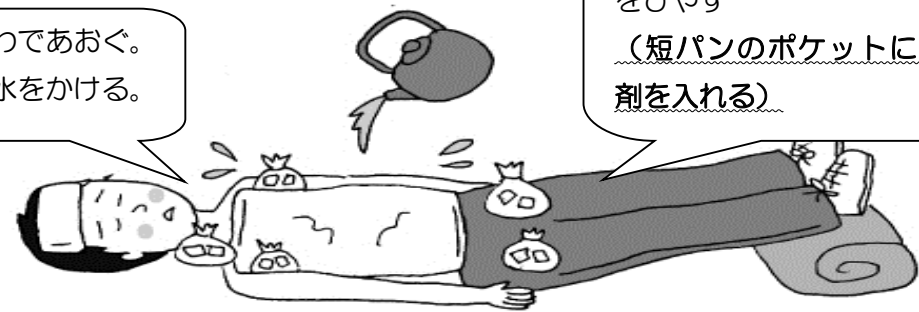
*意識状態と 体温のチェック



炎天下では帽子かぶって

うちわであおぐ。
体に水をかける。

首筋・わきの下・足の付け根をひやす
(短パンのポケットに保冷剤を入れる)



運動時の水分補給

- ★運動前にコップ2杯程度の水分を
- ★運動中は少なくとも20分おき
- ★食事での塩分補給も（お味噌汁・梅干など）

AEDBOXの下に熱中症セット置いています。必要な時は使ってください

