

ほけんだより 7月

平成30年7月2日 第5号
春日部市立大増中学校 保健室

©少年写真新聞社2018

7月7日は七夕です。七夕の飾りでは、短冊にいろいろな願い事を書きますね。みなさんには、どんな願い事がありますか？小さい願い事や大きな目標。いろいろあって、短冊をつるした笹の葉はにぎやかです。みなさんの願いが天に届くといいですね。

梅雨が明けると、急に夏らしくなってきます。暑さに慣れていないうちは、熱中症に要注意です。暑さに負けないコツは、無理をしないことです。早めの休養、水分補給、また、十分な睡眠を心がけるようにしましょう。



7月の保健目標は……

夏を健康に過ごそう

です！！



夏休みには、
病気の治療・検査を

普段、部活動や塾で忙しく、病院へ行けない人も多いようです。この機会に検査・治療を済ませてしまいましょう。

永久歯のむし歯未治療者人数

学年	人数
1	0人
2	13人
3	26人
大増中学校全体	39人

梨は夏にもってこい!?

7月4日は、な(7)し(4)の語呂合わせで「梨の日」。梨はその90%近くが水分であり、夏の水分補給にもピッタリです。また、スタミナをつけ、疲労に対する抵抗力を高めるというアスパラギン酸が含まれているので、夏バテにも効果があるといわれています。なお夏バテは、大量の汗をかくことで体内のカリウムが不足してしまうことも原因のひとつとされていますが、梨にはこのカリウムも比較的多く含まれているのです。このように梨は暑い夏に食べるのに、もってこいの果物といえそうですね。



<p>胃腸機能の低下 ↓ 後悔 後悔</p>	<p>冷たい清涼飲料水や アイスの食べすぎに注意</p>	<p>食中毒</p>	<p>予防の基本は なんといっても 手洗い</p> <p>食べ物の消費期限も必ずCHECK!</p>
<p>冷房病… だるい 疲れる 腰痛い</p>	<p>クーラーを利用するときの 注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 外気との温度差は5℃以内に設定 ② 風を直接体に当てない ③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用 	<p>寝冷え…</p>	<p>クーラー・扇風機の かけっぱなしに注意</p> <p>おなかにはタオルケット!</p>
<p>熱中症…</p>	<p>炎天下・長時間の 運動は要注意</p> <p>こまめに休養・水分補給</p>	<p>日焼け…</p>	<p>長時間の外出には 長袖・帽子・日傘など 紫外線から身を守ろう</p> <p>UV CUT!</p>
<p>結膜炎… 充血 痛み かゆみ 流涙</p>	<p>7-11の後は 目の洗浄も忘れずに</p>	<p>水の事故…</p> <p>ボチャ</p>	<p>危険な場所へは 近づかない!!</p>

虫に刺されたら

虫に刺されたところをかいてしまうと、傷ができます。そこに細菌が入ると、「とびひ」や「ほうか織炎」になることがあります。「とびひ」は水ぶくれができて強いかゆみや痛みの症状が現れます。感染力が強いため、ほかの子にうつすこともあります。「ほうか織炎」は、皮膚の深い部分が炎症を起こし、体全体が熱くなったり、痛みを伴ったりします（このような場合には必ず病院へ行きましょう）。「とびひ」や「ほうか織炎」を防ぐためには、虫に刺されたあとは水で洗い流して、皮膚を清潔に保つことが大切です。

