

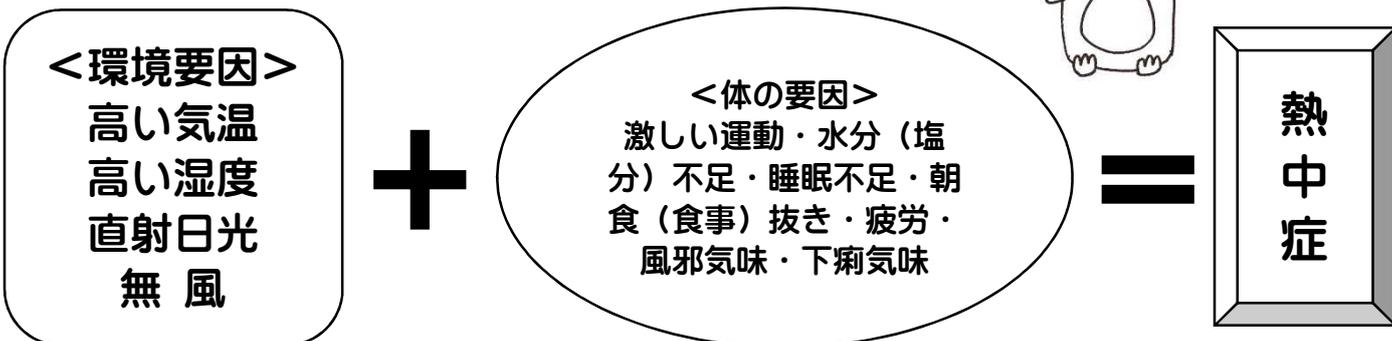


日に日に気温が上がり、いよいよ夏本番が始まりますね。残り 9 日で待ちわびていた夏休みに入ります。みなさんはどんな夏休みにしたいですか？ 1、2 年生は部活に宿題、そして遊びと充実した休みになるのではないのでしょうか。3 年生はいよいよ高校受験に向けて動き出す頃ですね。一日一日を大切にして、後悔のない夏休みにしてください。

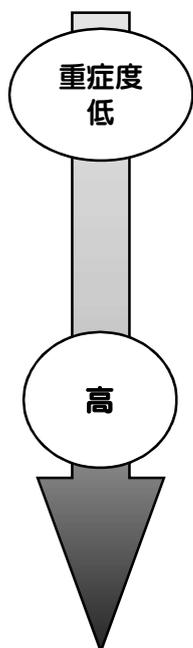
熱中症は防げる！ 暑さに負けるな！

だんだん暑くなってくると気を付けたいのが熱中症です。一番危険なのは暑さに慣れていない今の時期です。梅雨の合間に気温が上がり、雨のせいで湿気も多くなっている今の状況が最も熱中症になりやすい危険な時なのです。

熱中症はこうやって起こる…



こうしてみると、誰にでも起こる可能性がありますね。環境は変えられることに限度がありますが、自分の体についてはコントロールすることができます。



熱中症の種類	症状	応急処置
熱失神	めまい 顔面蒼白 一時的な失神	涼しいところで 安静にする 水分補給
熱けいれん	筋肉痛 手足がつる 筋肉がけいれんする	塩分補給 涼しいところで 安静にする
熱疲労	だるい 気持ちが悪い おう吐 頭痛	水分補給 体を冷やす 病院受診
熱射病	体温が高い 言動が不自然 ふらつく	体を冷やししながら 救急車要請

知っているのと安心♡熱中症豆知識

その1. のどがかわいたと思ったらすでに遅い！

自分で気付かない間に脱水(体に水分が足りていないこと)が起こっていることがあります。それは、のどがかわいたと感じたときです！のどがかわいてから水分をとるのではなく、少量の水分をこまめにとることが大事です。休み時間のたびに少量ずつ飲みましょう！

その2. 水分補給に適している飲み物は状況によって違う！

水分補給が大事だとよく言われますが、飲めば何でもいいわけではありません。たとえば、体育や部活でたくさん汗をかいたときに水ばかり大量に飲むと、ただでさえ汗によって体の中の塩分が出てしまい、塩分が足りない状況なのに、水を飲むことでさらに体内の塩分を薄くしてしまい、熱中症になってしまいます。なので、たくさん運動をするときは食塩の入ったスポーツドリンクがいいでしょう。しかし普段の生活でスポーツドリンクばかり飲むと砂糖の取り過ぎになり、また別の病気になる可能性が出てきます。普通に授業を受けるときは夏バテ予防効果のある麦茶がおすすめです。

その3. 暑い夏の救世主は！

飲む点滴と言われる経口補水液のことは知っていますか？この成分をほとんど含んでいるのは、なんと梅干しです！朝ご飯に一粒食べてくると安心ですね。



夏を制した者は受験を制す。今こそ立ち上がる時だ。

3年生は夏休みに高校見学があり、いよいよ受験生として自覚を持たなければいけない時期になりました。1、2年生も1学期の成績があまり良くなかったと思う人、夏休み中にどれだけがんばれたかで2学期に挽回できるかどうか決まります。暑い夏ですが、集中力を上げてしっかり勉強しましょうね。そこでみなさんに「集中力がアップする食べ物」をご紹介します！ぜひ食事に取り入れてみてください(^^)

ブドウ糖

そば、パスタ、春雨
五穀米、玄米
ライ麦パン

ビタミンB1

豚肉、豆類
五穀米、玄米

チロシン

チーズ、大豆、枝豆
とうふ、ほうれん草
たけのこ、ナッツ
落花生

DHA

さばやさんま
などの青魚

脳のエネルギー源 集中力、やる気UP 脳の活性化 記憶力を高める

治療はお済みですか？

全ての健康診断を終えてから一ヶ月以上経ちました。耳鼻科や歯科の治療はお済みでしょうか？お済みの方は、以前お渡ししました受診勧告書に治療状況をご記入いただいて学校へ提出くださるようお願いいたします。夏休みに入る前に、改めて受診勧告書をお配りいたしますので、必ず夏休み中に受診いただけるようお願いいたします。特に三年生は受験シーズンに入ってきますので、健康な状態でいられるようご協力いただけるとありがたいです。よろしくお願いたします。