

ほけんだより

倉吉北高等学校 保健室
平成30年7月20日
NO.5

明日から夏休みです

夏休みの計画はできていますか？受診の必要な生徒は計画の中に「受診」をいれましょう

暑さに負けない食生活

- *基本は3食+栄養バランス
- *夏野菜を食べよう
- *水分補給は、水やお茶で塩分を含む食事を心がけて
- *甘いもの、冷たいものは控えめに



視力の低下は、集中力が散漫になりやすく、記憶力や認知力、判断力が低下しやすくなります。また、頭痛、肩こりを引き起こすとも言われています。

運動後もしっかりとストretchを忘れずに！
股関節が固いと、故障しやすい体になるそうです。

この夏

結果を出したい君！

準備運動は念入りに。



むし歯があると、



全身の病気には、動脈硬化などの血管系の病気、心臓病、肺炎などの呼吸器疾患、早期低体重児出産、そして糖尿病が挙げられています。

休みでも、基本は「早寝・早起き」
睡眠不足は、夏ばてや事故の原因になります。



冷たいものの食べ過ぎ、飲み過ぎに注意を！

食後は、歯磨きを！！

むし歯菌は、暑さ関係なくも働きます。寝る前は特に念入りにしましょう。
むし歯の治療がまだの生徒は、早めの受診を



この夏 エンジョイしたい君にも

海へ遊びに行くときは・・・

1 準備するもの

- *日焼け止め・簡易テント
- *帽子・サングラス・ラッシュガード
- *救急グッズ(特に虫よけ・かゆみ止め)
- *飲み物
- *冷却シート
- *タオル

2 注意すること

*一人で行動しない

水難事故だけでなく、浜辺でも事故事件が多発しています。

*熱中症予防を

水の中でも動いていれば汗はかきます。しかし水が冷たいと、汗をかいていることに気が付きません。水中では汗が蒸発しづらいことが重なり、熱中症になることがあるため水分補給をしっかりとしましょう。

*日焼け止め対策を。

泳がないときは日陰やラッシュガードを羽織りましょう。日焼けはやけどと同じです。

*長時間泳がない

水の中にいるだけで体力はかなり消耗されています。こまめに休憩をしましょう。



三年生は、受験や就職試験のため急がしいかもしれません。なにごとも、健康な身体があるからこそできることです。まずは、自分の身体を大事にして過ごしましょう。