



いよいよ夏本番を迎えます。今年の夏は平年よりも気温が高いと予想されています。暑い日が続くと、体調を崩しやすくなったり、熱中症の危険が高まったりします。こまめな水分補給や十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

夏バテに負けない! 色の濃い野菜パコー

い夏を元気に過ごすひ訣は「色の濃い夏野菜」。トマトやキュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体にこもった熱を内側からクールダウンしてくれるうれしい働きがあります。さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンACE (エース)」がたっぷり詰まっています。給食や家のごはんでは、ビタミンA・C・Eがたくさん「色の濃い野菜」を好き嫌いせず少しだけでも食べてみましょう。旬のパワーを味方につけると、夏バテ知らずの体になれますよ。



7月の保健行事



- 1日(水) 高等部 体重測定
- 2日(木) 医療相談 ※
- 3日(金) 中学部 体重測定
- 7日(火) 小学部 体重測定

※ 医療相談について

医療相談とは、本校学校医による健康相談です。健康面や学校生活に関することで、気になることがあれば御相談いただけます。相談を希望される場合は担任までお知らせください。なお、助言を受ける機会であり、診察ではないことを御承知おきください。今年度はあと3回実施予定です。(10月・12月・2月)

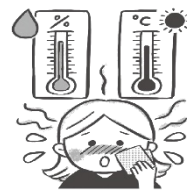
～ 保護者等の皆様へ～

1学期の健康診断が終了しました。健康診断の結果、受診が必要なお子様にはお知らせを渡しています。学校での健康診断は、病気の診断をするものではなく、疑いのある症状を見つけるためのものです。お知らせを受け取られた場合は、早めに医療機関を受診し、必要な治療や経過観察につなげていただきますようお願いいたします。受診後は、受診報告書を御記入いただき、学校へ御提出ください。また健康診断結果(わたしのけんこう)を終業式の日(しゅうぎょうしき)に配付(はいぷ)します。1学期に実施した健康診断の結果を記載しておりますので、御確認ください。なお、返却の必要はないので、御家庭で大切に保管(ねが)をお願いします。





熱中症に気をつけよう



熱中症 こんな症状に注意



めまい



こむらがえり



はきけ
吐き気



かお
顔のほてり



ずつつ
頭痛



いしき
意識がもうろうとする

熱中症を
防ぐ
ポイント



すいぶん
水分をとる



えんぶん
塩分をとる



ぼうし
帽子をかぶる



こかげ
木陰で休む



すず
涼しくする



うんどう
運動するときは
こまめに休憩を

熱中症を自分で防ぼう!

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



おしっこの色で脱水チェック

| | |
|---------|------------------------------|
| 透明に近い黄色 | 水がたくさん。普段通りに水分をとろう |
| 薄い黄色 | 十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう |
| 濃い黄色 | 水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を |
| 茶色 | 体からのSOS! すぐに250mL以上水分補給を |

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう!



