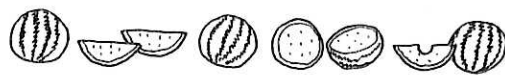


ほけんだより

平成27年7月21日

光一中・保健室



体調を整えて、さあ、夏休み！！

すでに予定で一杯ですか？計画的に充実した毎日が過ごせるといいですね！！

☆冬のかぜとは違う・・・夏かぜ

夏かぜの主な原因となるのは、いずれも高温多湿を好むエンテロウイルスやアデノウイルスです。[エンテロ]（→腸）、[アデノ]（→のど）という名称が示すように、発熱に加えて腹痛や下痢、のどの痛みなどがみられます。「エアコンでのどが痛い」「寝冷えをして下痢気味」といった不調は、これらのウイルスによるものかもしれません。夏かぜは症状が長引きやすいため、予防法・対処法をしっかりとっておきましょう。

○基本はやっぱり手洗い・うがい！

夏かぜの主な感染経路は、経口感染とされています。外出後、食事の前トイレに行った後などの手洗い・うがいを心がけましょう。

また、夏かぜのウイルスは、湿って汚れた環境で繁殖しやすいことから、タオルやハンカチの共有・使い回しを避けることも大切です。



○十分な睡眠・食事(栄養)を！

猛暑の中での生活に加えて睡眠不足や不規則な食事が続くと疲労がたまり、免疫力が低下します。とりわけ睡眠不足の影響は大きいので、「よく眠れてない」と感じたら意識的に早く寝て、睡眠時間を確保しましょう。

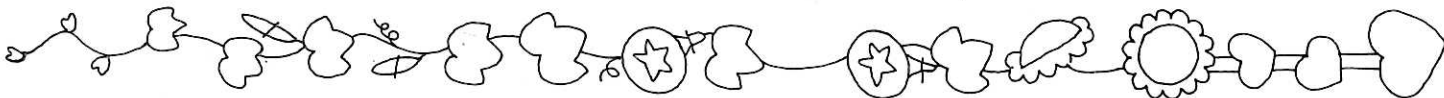
また、食事はバランス良くとることが基本ですが、例えば乳製品（チーズやヨーグルトなど）のたんぱく質には免疫を活性化する成分が多く含まれています。



○体の冷やしすぎに注意！

エアコンで体が冷えすぎると、免疫力が低下します。温度や風向きに注意するほか、長袖や腹巻きなど、衣類でも調節しましょう。

◎下痢や腹痛、のどの痛み、食欲不振が続くときは、早めに受診しましょう。



夏休み中も部活動を頑張る人に注意してほしいこと

<p>食事・とくに朝食は しっかりとる！</p> <p>Good Morning ☆</p>	<p>早寝・早起き ♪♪ 規則正しい生活リズム</p> <p>HIRU ☆</p> <p>YORU ☆</p>	<p>汗をかいたら ♪♪ 水分補給を忘れずに</p> <p>運動中は 水を...</p> <p>運動後は スポーツドリンクが おあめぞあ →</p>	<p>疲れたら... ♪ 無理せずに休むこと</p> <p>フニャー</p>
--	---	--	--

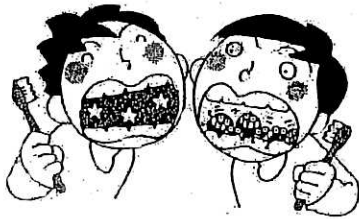
夏休みには、病気の治療・検査も!



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・治療を済ませましょう。

歯科受診状況

すんだ人 まだの人



62人 136人
受診率 31%

視力受診状況

*C・Dの人

すんだ人 まだの人

44人 59人
受診率 43%

自由な時間が
いっぱいあります

いろいろなことに
チャレンジできる!



行動範囲が広がります

友だちとあちこち
出かけたいな。



実力アップの
チャンスです

部活動の練習を
がんばろう!!



いろいろな体験が
できます

海やキャンプに
行くかも。



元気で楽しい夏休みを

ダークサイトに気をつけて

あれもこれも
詰めこみ過ぎないで



Point

- ゆとりのある計画を。
- 規則正しい生活リズムを守る。



楽しいときこそ
誘惑に注意



Point

- 出かけるときは、家の人に、行き先、一緒に行く人の名、帰る時間を必ず伝える。
- 好奇心だけで行動しない。



熱中症に
ならないように



Point

- 練習中も、こまめに水分補給をする。
- 休憩時間には、日かげで休む。



事故やケガに
気をつけて



Point

- ルールを守り行動する。
- 遊泳禁止・立入禁止の場所には、絶対に近づかない。

