

今日の目標 身のまわりを
清潔にしよう



夏も大忙し! 手洗いで予防!

- 夏かせき予防
- 食中毒予防
- 感染症予防



カゼ熱など。

手洗いと聞くと、冬のかぜ・インフルエンザ予防のイメージが強いかもしれませんが、でも、実際は夏でも多くの感染症の予防として実行してほしいことです。

あなたにできない
虫さされ



昨年から今年にかけては「デング熱」や「ジカ熱」といった感染症流行のニュースがありましたね。これらは、いずれも蚊に刺されることで感染します。

特にヒトスジジマカには、病気を持っているものもいます。



予防のためにできること

① 蚊をできるだけ発生させない。

空き缶やほたらかしにしたバケツなどに水をためたままにしない。

② 蚊にさされない

蚊がいそうな草むらやぶに入る時には、虫除けスプレーをしたり、長袖・長ズボンを着用したりする。

ほけんだより

野間中学校 保健室 H28.7.13

清涼飲料は水がわりに飲まないで!!

熱中症の予防には水分補給が大切ですが、糖分の多い清涼飲料を大量に飲み続けると「ハートボトル症候群」になる恐れがあります。

ハートボトル症候群って?

血液中の糖分濃度が上がると正常に戻すために水分が欲しくなり、この時、さらに清涼飲料を飲み続けることで、高血糖状態が続く悪循環のことをいいます。高血糖により、体のだるさや急な体重減少、意識障害などが起こることがあるので、水分補給には水や麦茶を飲みましょう。

Q 清涼飲料に入っている砂糖の量はどれくらい?

角砂糖1コ = 3.7g

カルピス 66g

ファンタ 60g

コーラ 55g

アクリス 23g

緑茶 0g

※ 激しい運動時はスポーツ飲料を飲むのはよいですが、日常の水分補給には、糖分を含まない飲み物を。



7/19~21の2年生君部上ハチ幡研修では、自分たちで火をおこして食事を作ったり、様々な体験活動をしたりと充実した3日間を過ごすことができていたように思います。さて、

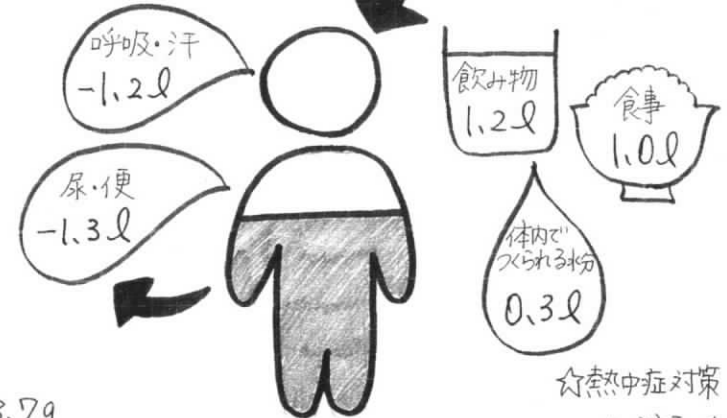
- 夏本番です! 暑い夏を乗り切る準備はできていますか?
- 夏休みだからといって、生活リズムを乱すことなく、
- 君部大会、万全の体調で臨みましょう!



人の体は約60%が水分

1日に失われる水分量

1日に必要な水分量



☆熱中症対策には、ミネラルと一緒に補給することが大切。

※ 1学期の保健室来室状況 (7/11 現在)

	1年生	2年生	3年生	合計
内科	54人	49人	63人	166
外科	47人	38人	40人	125

