

ほけんだより 7月



榛原高等学校定時制
令和4年7月1日

梅雨が例年よりも早く終わりましたね。ぐっと暑くなってきました。

暑くなり始めの時期は、体が熱さになれていません。

熱中症・夏バテ・食欲不振などにならないよう、健康的な生活を心がけましょう。

熱中症に注意しよう!!

今年の夏も暑くなりそうです。熱中症の症状や対応方法を知っておきましょう。

<p>けいしょう 軽症 (Ⅰ度)</p> <p>発汗あり</p> <p>平熱</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 立ちくらみ <input type="checkbox"/> 筋肉痛 <input type="checkbox"/> 大量の汗 <input type="checkbox"/> 手足のしびれ <input type="checkbox"/> 気分不快感 <p>●意識障害なし</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○涼しい場所に移動する。 ○保冷剤などで首、わきの下、太ももの付け根を冷やす。 ○塩分と水分を摂取する。(OS-1、スポーツドリンク)
<p>ちゅうとうしょう 中等症 (Ⅱ度)</p> <p>発汗あり</p> <p>40度未満の熱</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> 嘔吐 <input type="checkbox"/> だるさ <input type="checkbox"/> 疲れ <p>●意識障害なし</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○自分で水が飲めない。 ○症状が改善しない。 ○意識障害はない。 <p>↑</p> <p>1つでも当てはまったら すぐに病院に行く。</p>
<p>じゅうしょう 重症 (Ⅲ度)</p> <p>発汗停止</p> <p>40度以上の熱</p>	<p>中等症の症状に加えて・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 呼びかけへの反応がおかしい <input type="checkbox"/> けいれん <input type="checkbox"/> まっすぐ走れない <input type="checkbox"/> 異常な高体温 <input type="checkbox"/> 汗が出なくなる <p>●意識障害あり</p>	<p>すぐに救急車を呼ぶ。</p>

熱中症を予防しよう!!

- こまめな水分補給! 30分に1回程度
- 暑さから身を守ろう! 冷却グッズを使おう。日陰を利用しよう。
- 規則正しい生活をしよう! 睡眠をしっかりとりよう。バランスの良い食事をしよう。



なつ 夏こそ “みそ汁”



げんき で元気に!

よいこと① 栄養満点

みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんさんの栄養をとることができます。

よいこと② 体を温める

エアコンのきいた室内にいたり、冷たいものばかり食べていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

よいこと③ 熱中症対策に

汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。みそは、腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにもつながります。

みそ汁レシピ

【材料】

- ・水
 - ・みそ
 - ・顆粒だし
 - ・お肉
 - ・にんじん
 - ・小松菜
- このみそ OK

【作り方】

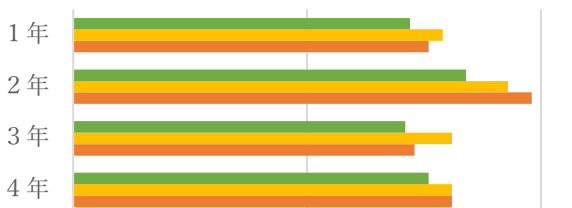
1. 鍋に水とだしを入れる。
2. 具材をいれて煮立たせる。
3. 具材が柔らかくなったら、火を止めみそを入れる。

簡単だから作ってみてね!



4月・5月・6月の朝食アンケート結果

朝食摂取率 (%)



	4年	3年	2年	1年
■ 4月	76%	71%	84%	72%
■ 5月	81%	81%	93%	79%
■ 6月	81%	73%	98%	76%

※6月24日までのデータ

毎日、健康チェックカードで朝食アンケートを行っています。昨年度に比べて、多くの生徒が朝食を食べる習慣がついてきました。朝食を食べると気持ち悪くなってしまうたり、お腹が痛くなってしまうたりする人もいないかもしれません。そんな人は、昼食・夕食・間食で必要な栄養素やエネルギーをバランスよく摂取しましょう。