

# ほけんだより 7月

\*+:+\*+:+\*+:+\*+:+\*+:+\*+:+\*+:+:

天竜特別支援学校保健室  
令和元年7月5日号

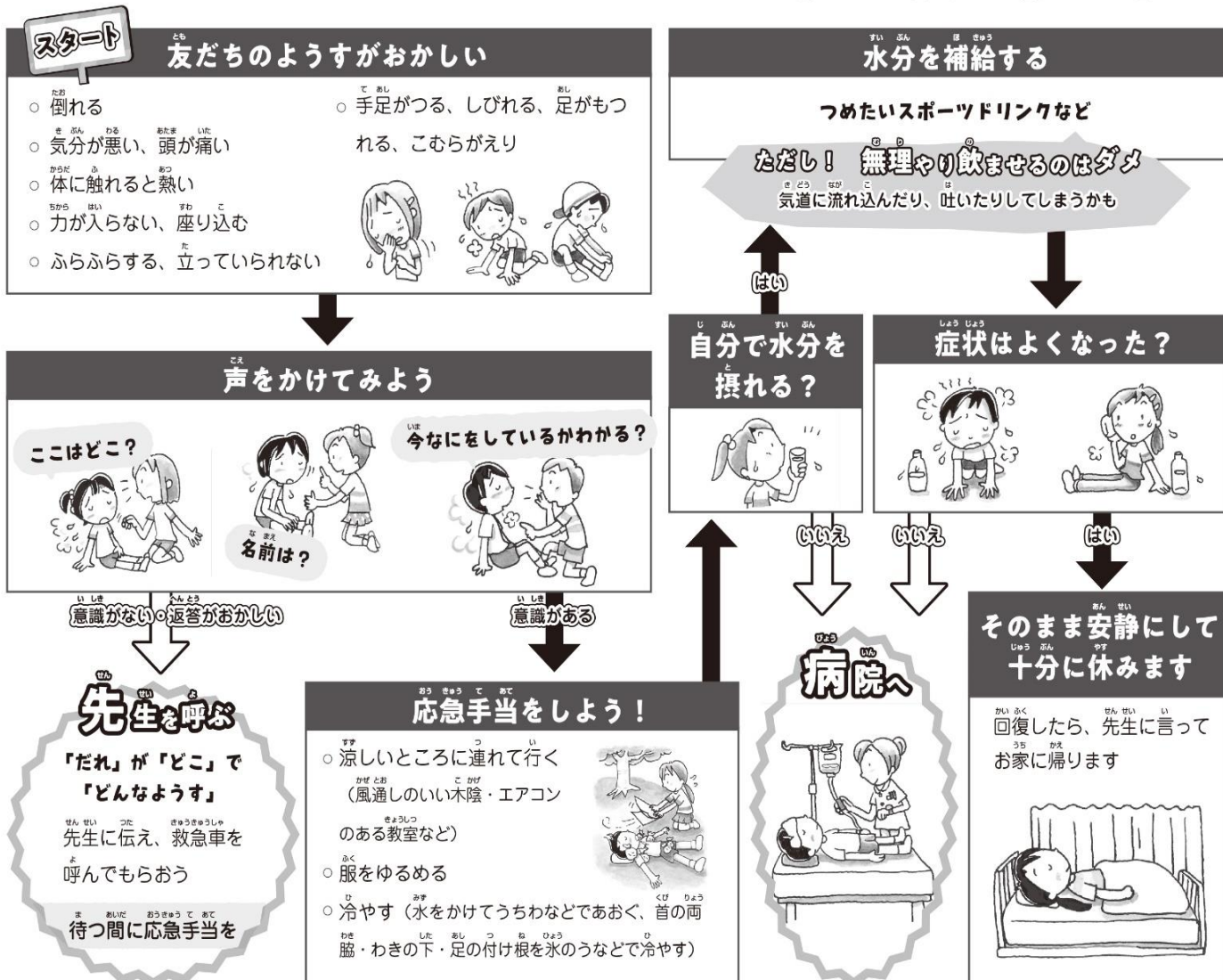
\*+:+\*+:+\*+:+\*+:+\*+:+\*+:+\*+:+:

いよいよ夏本番ですね！楽しい夏を過ごすには暑さに強い体づくりが欠かせません。バランスのいい食事、十分な睡眠をとり規則正しい生活が大切です。また、暑いからといって涼しい部屋ですずっと過ごすよりも、適度な運動を続けて暑さに慣れることも大切です。工夫して暑い夏を元気に乗り切りましょう。



## 7月の保健：夏を健康に過ごそう

### 熱中症かも！ どうすればいい？ 判断チャート



# 熱中症予防するには...

## 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で  
体調管理



水分はこまめに、  
回数を多めにとる



運動するときは  
こまめに休憩を



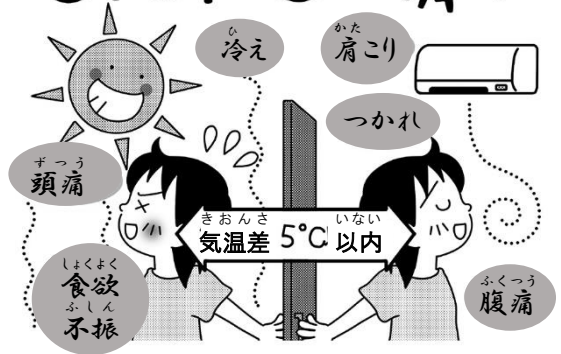
体調の悪いときはむりに  
運動しない

### ペットボトル症候群に注意



スポーツドリンクや清涼飲料水など、糖分が含まれているものを大量に飲み続けると急性の糖尿病が起ることがあります。ちなみにコーラ1本(500ml)には56.5gもの砂糖が入っています。

### ストップ 冷房病



人間が急激な温度変化に対応できるのは5°C以内と言われています。冷房病になると自律神経の調子が乱れて肩こり、だるさ、めまいなど様々な症状が現れます。からだの冷やしすぎに注意し、シャワーで済ませるのではなく、お湯につかり滞った血行を回復させましょう。

### 7月の行事予定

- |          |      |      |        |
|----------|------|------|--------|
| 7月17日(水) | 薬学講座 | 5時間目 | 中学部    |
|          |      | 6時間目 | 高等部3年生 |
| 7月18日(木) | がん教育 | 5時間目 | 中学部    |
|          |      | 6時間目 | 高等部    |

