



浜松北 (定)

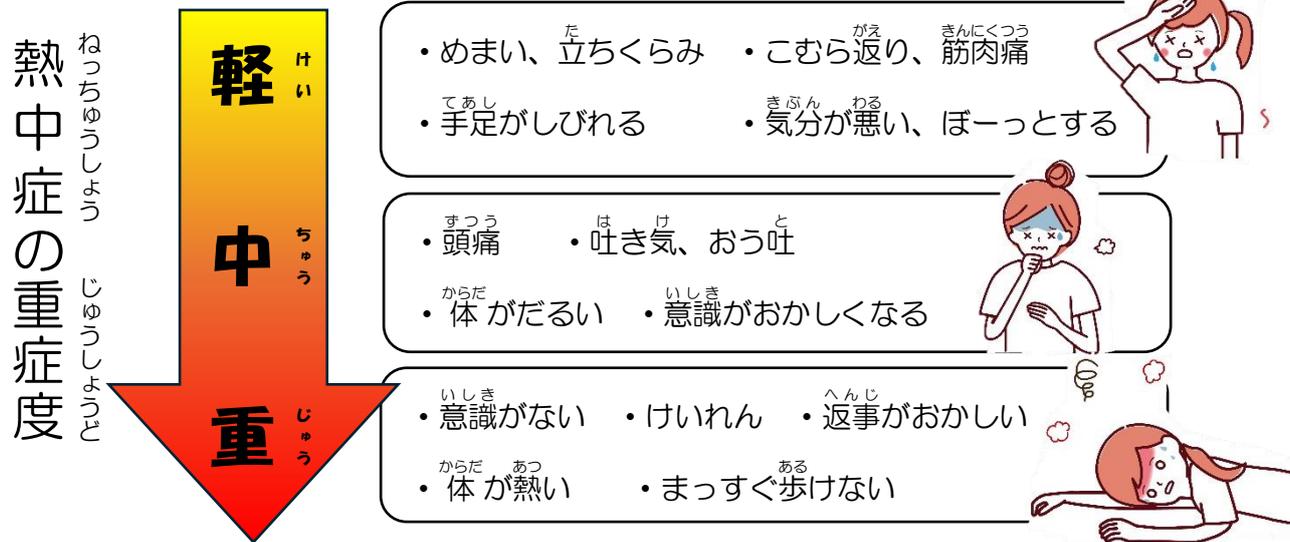
R7. 7. 3

保健室

7月になり、本格的に暑い季節がやってきます。みなさん暑さに負けていませんか？あと3週間で夏休みが始まります。残り少ない1学期ですが、最後まで元気にすごしましょう。

## ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意!!

こんな症状があったら、熱中症を疑いましょう！



熱中症は、いつでも・どこでも・だれでもなってしまう可能性があります。熱中症にならないためにはいくつか予防の方法があります。これらの方法を生活の中に取り入れて、熱中症にならないようにすごしましょう。

### たいよう ひかり さ 太陽の光を避けよう

ぼうしをかぶったり、日陰に移動したりして、太陽光が直接当たらないようにしましょう。



### すいぶん えんぶん 水分・塩分をとろう

あせをかくと体から水分と塩分が出ていきます。のどが渇く前に水分・塩分補給をしましょう。



### すず ところ 涼しい所ですごそう

くるまの中や、窓が無い部屋は熱がこもって危険です。クーラーの効いた涼しい部屋や図書館など、涼しい場所ですごしましょう。



# 夏野菜で夏バテ予防！

みなさんは夏野菜は好きですか？夏野菜とは主に6月から8月にかけて旬を迎える野菜のことで、夏野菜には夏バテを予防できる様々な栄養が含まれているので、積極的に摂り、暑さに負けない体をつくりましょう。

## きゅうり



水分が多く含まれているので、体を冷やすことができる。

## トマト



リコピンの抗酸化作用でシミを抑える。夏バテや紫外線から身体を守る。

## オクラ



ネバネバ成分のペクチンが胃腸の調子を整える。

## とうもろこし



ビタミンB1と糖質が豊富で、疲労回復に効果を発揮。

## ピーマン



ビタミンCが多く含まれていて、紫外線のダメージを軽減。

## なす



カリウムが豊富でむくみの解消ができる。

## スイカ



水分を90%以上含み、カリウムや糖分も多く、水分補給に最適。

## 健康診断のお知らせをもらった人へ



4月～6月の健康診断後に「健康診断のお知らせ」をもらった人で、まだ医療機関を受診していない人は、夏休みの間に受診しましょう。



## 7月のカウンセリング

7月2日（水） 7月9日（水）

16:30～18:00のうち、1人約30分です。

予約をしたい人は、保健室の上村までお知らせください。

