

熱中症と感染症を予防し、夏休みも健康に過ごそう！

猛暑の到来とともに、本校でも新型コロナウイルス感染症がじわじわ増えてきました。エアコン使用時は換気が不十分になりがちです。夏休み中も室内で活動する場合は、対角線上に2方向の窓を開けて、換気に十分気を付けましょう。

また、夏休みは、熱中症リスクが急激に高まる「熱中症警戒アラート」が出る日が増えてきます。熱中症予防の5トル「睡眠をトル」「朝食をトル」「水分をトル」「休息をトル」「マスクをトル」を意識し、のどが渇く前の水分補給を心がけましょう。

長い夏休みが始まります。生活リズムが乱れて昼夜逆転にならないよう、「時間」を意識して健康的な生活をしてほしいと思います。



熱中症予防の基本は水分・塩分補給

汗で失う水分や塩分をしっかり補給することが大切です。のどが乾いてから飲むのではなく、**運動前と、15分から20分おきの休憩時に約200ml(9ゴクゴク)**の水分補給をする習慣をつけましょう。

カフェインが含まれる緑茶や紅茶などは、水分を体外に出す働きがあり予防には不向きです。



熱中症の応急処置！

こんな時は、迷わず救急搬送を！

- ・意識がない。応答がにぶい。
- ・言動がおかしい。
- ・ペットボトルのふたを自分であけられない。等・・・

応急手当を行って症状が改善した場合でも、翌日までは経過を観察して安静に過ごします。

体を冷やし、体温を下げます。水をかけることも効果的！

夏休みの生活に注意!

ひと昔前までは「大人の病気」だったのですが、最近では十代の「生活習慣病」が増えてきています。夏休みには、自分の生活習慣をふり返って考えてみましょう。

生活習慣病とは?

長い間偏った生活習慣を続けた結果、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの病気になり、放っておくと心筋梗塞や脳梗塞といった命の危険が出てくる病気のこと。

生活習慣病の原因

運動不足



睡眠不足



偏った食事



でも、とくにいま
気になる症状もないし...と

思っている人は要注意!

10年後のあなたはこうなってる

好きな時に好きなものだけ食べているよ。ゲームが大好きだから、休みの日もずっと家にいるかな。



10年後



糖尿病になってしまった。運動していなかったから、体を動かすと息切れる...。まだ若いのに、体力の衰えが心配だよ...

太りたくないから、〇〇抜きダイエット、〇〇だけダイエットをしているよ! もっとやせたいんだ~



10年後



生理がなくなっちゃった。貧血にもなりやすくて、動かしたくない。転んだだけで骨折しちゃってびっくりしたよ...

矢北中歯みがき強化週間「ゴールデン歯ブラシカップ」の結果



6月27日から30日までの歯みがき強化週間では、自分の歯みがき目標を達成するために、全校で給食後の歯みがきに取り組みました。このキャンペーンをきっかけに、各学級での歯みがきへの意識が高まり、給食後に歯みがきをす姿が増えました。

	1位	2位	3位
1年生	1組	4組	6組
2年生	6組	1組	9組
3年生	1組	3組	2組

手に入れよう

長生きチケット 歯みがきで

(2023 歯と口の健康週間標語)

