

保健だより

平成27年7月23日



西蒲高等特別支援学校 保健室 No.5

ご家族の方と一緒に読みましょう。

夏休みが始まります！ 暑い夏を健康に過ごしましょう。



◇夏風邪に注意！

夏風邪の主な原因は、エンテロウイルスやアデノウイルスと言われています。症状は、発熱に加えて、腹痛や下痢、のどの症状も見られます。予防の基本はやはり「うがい・手洗い」です。外出後・食事の前・トイレの後などにはしっかりやりましょう。また、体の冷やしすぎも良くないので、エアコンの使い方にも注意しましょう。

◇冷たい物の飲み過ぎ・食べ過ぎに注意！



暑い夏の冷たい飲み物として、口あたりがよいジュースや炭酸飲料の人気の高いようです。しかし、こうした飲み物は糖分を含む製品が多く、喉が渇いたとって水のかわりに飲んでいては、食欲がなくなったり、体重が急に増加したりすることもあります。

暑いときの水分補給には、普段は水やお茶を中心に飲みましょう。なお、激しい運動した後やたくさん汗をかいたときには、塩分補給の必要性もあることから、スポーツドリンクが有効になってきます。



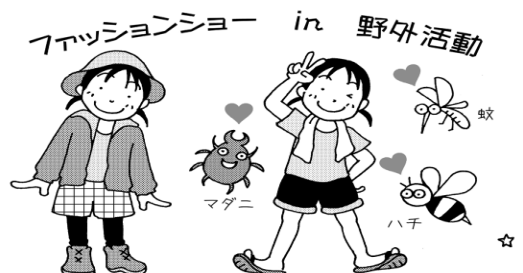
◇夏バテに注意！ 生活リズムを大切に…

長期休みで気になるのは、やはり生活のリズムです。自由な時間が増え、夜更かしや食事の偏りなどの乱れがみられることもあります。少しゆるみがちなのは仕方ないのですが、できるだけ、早寝・早起きを心掛けたり、三度の食事はきちんと食べたりしてほしいと思います。



◇外出時、目的に合った服装を！

日焼け、あせも、虫さされ、皮膚のトラブルに気を付けましょう。また、紫外線対策にも注意しましょう。



おススメは、どっちかな？

しっかり食べて、 夏休みを元気に…



【夏野菜を食べよう】

「野菜はちょっと苦手…」という声も聞きますが、旬の野菜には栄養がたくさん含まれています。

- ① ビタミンたっぷりの野菜で抵抗力をつけましょう。
トマトはビタミンCや抗酸化作用のあるリコピンを豊富に含み、ピーマンはカロテンやビタミンCがたっぷりです。カボチャは、カロテン、ビタミンB1・B2・C・Eの他に食物繊維も豊富です。
- ② 野菜で水分補給をしましょう。
キュウリやナスは90%が水分でできています。
- ③ 夏バテ防止にネバネバの力を食べましょう。
オクラのネバネバの主成分「ムチン」は胃を保護してたんぱく質の吸収を助けてくれます。

◇保健室からの連絡◇

災害・非常時の薬について

終業式の日にお預かりしている災害・非常時用の薬をお返しします。入れ替えをして9月1日に学校へもってきてください。

夏休み中に受診しましょう。

健康診断の結果、受診が必要な生徒は、夏休みを利用して受診しましょう。治療完了後、受診結果は学校へ提出してください。

体重測定

夏休みが明けたら、身長・体重を計ります。体重を気にしている人は毎日同じ時間に計ってみましょう。