



長瀬第一小
保健室
R7. 5



気温が高くなり始め、熱中症にも心配りが必要な季節となりました。
五月病と言われるように、新しい環境から心身の疲れが出やすい月でもあるようです。
最近「相談力」という言葉を目にするようになりました。
心配なことは、周りの人に話して心はいつも五月晴れにしましょう。



健康診断の 結果をお知らせ

○健康診断の結果を随時プリントでご家庭にお知らせします。
「疑い」であるため、早めに医療機関を受診して異常の有無を確認し、異常があった場合には早期に治療を進められるようにしてください。

○受診後は、結果を学校へお知らせください。

○検診等で所見のない場合は、お知らせのプリントはありません。

(歯科健診は全員に結果を配付します。)

○眼科のお知らせについて

視力検査の結果、B、C、Dだった人に「受診のすすめ」を配付しましたが、6月5日の学校医による眼科検診でその他の眼の疾病（疑い）があった場合、「受診のすすめ」（視力の他に2枚目）が配られます。



朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

頭 脳が目覚めて
勉強に集中できる



体 体温が
上がって
元気に
動ける

おなか

腸が動いてうんちが
気持ちよく出る



★ 朝ごはんを食べていない ★

頭 エネルギー不足で
頭がぼーとする



おなか

腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない

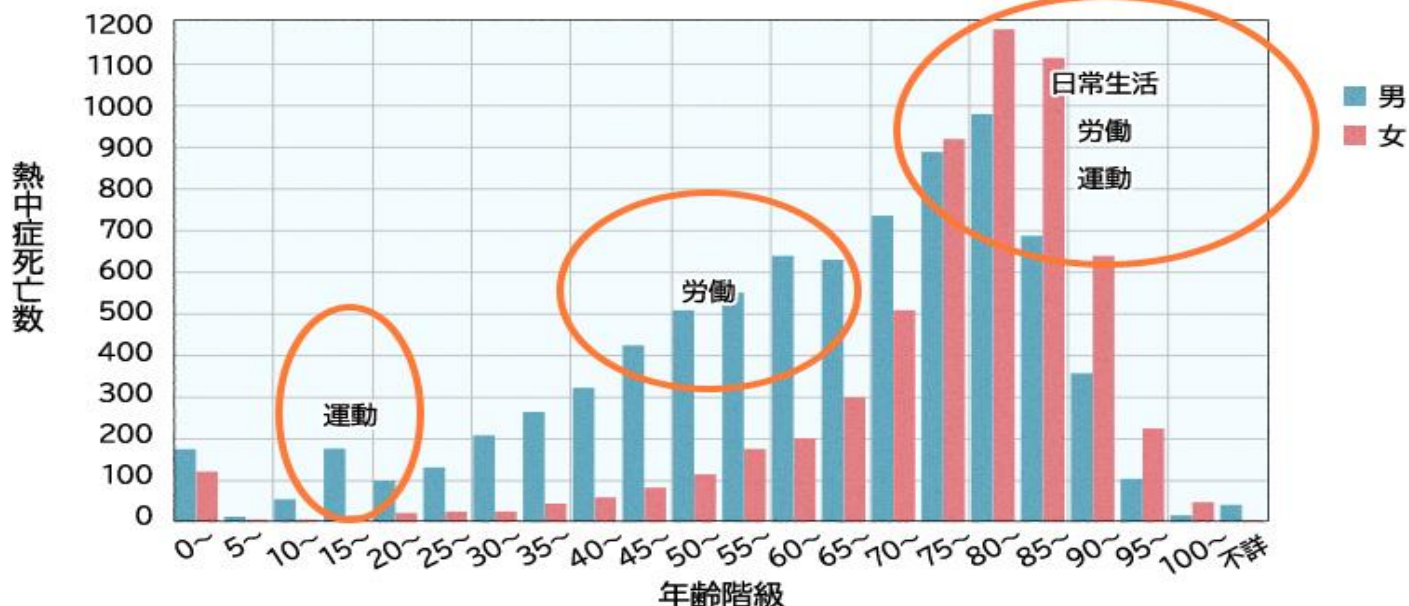
体 思い切り
遊ぶ元氣
が出ない



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

◎日本の熱中症の特徴として

男性の死亡率が何倍も高いそうです。学校でも、男子の訴えが多い印象です。10～20 歳くらいまでは運動中、その後は労働中が危険と言われています。75 歳くらいを境に、女性の死亡率が高くなります。(室内の温度に関係するのでしょうか?)



そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう!



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

★★ まめちしき ★★

- * コーヒー 紅茶は利尿作用があり、スポーツドリンクは高カロリーです。
- * 30 度を超えると皮膚から熱を気化しづらいため、室温は、30 度以下。
- * 肥満の人はかかりやすい。一度かかると再発しやすい。土曜日が多い。
- * 運動後に牛乳を飲むと血液量が増え、発汗能力が上がる。
- * お風呂に入り、毛穴の通りを良くする。



*** おすすめ食材 1 位豚肉 2 位納豆 3 位モロヘイヤ 4 位枝豆 5 位梅干し**

子どもと高齢の方は、症状に気づきにくく重症になりやすいようです。
十分な目配り、声かけを心がけ家族や友だちを守っていきましょう。