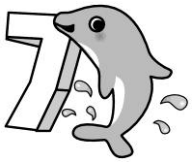
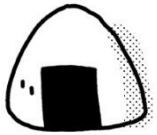
ほけんのひろば



２０１７年７月　佐世保市立早岐中学校　保健室

さぁ、明日から夏休みです。のびのびのんびり、何も考えずにボンヤリ・・・と、そんな時間があっても良いのですが、ダラダラと過ごしてしまっては、やはりもったいないですね。上手に休みを過ごすポイントは、少しのきつさを自分に与えること。“リラックスとピリッ！”この二つを使い分けて、メリハリのある休みを過ごしてください。

保健室からも　夏休みの宿題です



自分でおにぎりを作ってみよう！

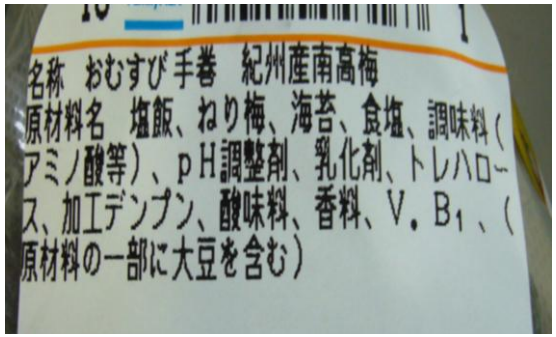
みなさんには近い将来、自分の食事を自分で準備できる自律した大人になってほしいと思います。そこで、子どもだけで食事をしたり、部活動などでお弁当を持って行ったりする機会が増える夏休みに、ぜひやってみてほしいものです。

必要な材料は・・・　　ごはん　塩　手

あとお好みで、あなたは梅？　のり？　そ

ところが、市販のおにぎりの原材料を見てみ

下の写真のように添加物が入っています。



を体の中に取り入れないためにも、手作りに挑戦してみてください。報告を楽しみに待っています。



ペットボトル症候群に注意

ジュースやスポーツドリンクばかり飲んでいる人。なんだか体がだるかったりしませんか？　清涼飲料水の飲み過ぎで急激に糖尿病状態になってしまう「ペットボトル症候群」の危険信号かも。



清涼飲料水には、糖分がたくさん含まれています。体内に糖分がたまりすぎると、エネルギーとして処理しきれずに、体がだるくなり、腹痛、嘔吐、ひどいときには意識を失ったりけいれんなどの症状が出ることも。

スポーツドリンクはスポ



夏に流行る!!　3つの感染症

手足口病

口の中や手のひら、足の裏に2～3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。

ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。

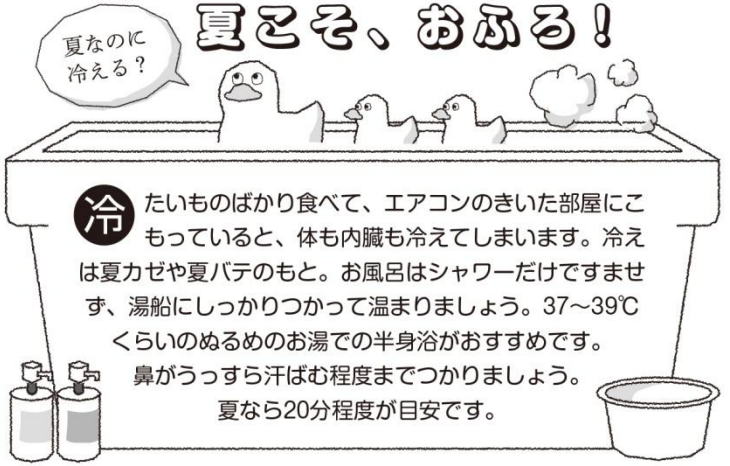
咽頭結膜炎（プール熱）

発熱して、のどがまっ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみがあります。



治療は　まず水分補給。食事は、やわらかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから十分な休養です

夏こそ、おふろ！



冷たいものばかり食べて、エアコンのきいた部屋にこもっていると、体も内臓も冷えてしまいます。冷えは夏カゼや夏バテのもと。お風呂はシャワーだけですませず、湯船にしっかりつかって温まりましょう。37～39℃くらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめです。鼻がうっすら汗ばむ程度までつかりましょう。夏なら20分程度が目安です。

夏休みには病気の治療を

健康診断の結果、眼科、耳鼻科、歯科等に所見があった人は、夏休みを利用して病院での詳しい検査または、治療を受けるようにしましょう。夏休みがチャンスです！早めに済ませましょう。