

ほけんだより 7月

R1.7.3 佐世保市立早岐中学校 保健室

まだかまだかと思っていた梅雨に入ったとたん雨・雨・雨・・・九州南部でも災害が発生しており、自然の怖さも感じるところです。

さて、この時季は、気分がふさぎ込みがちですが、この季節ならではの景色や生活を楽しんでみることもいいですね。梅雨の間は湿度が高く、天気や気温も変わりやすいので、心身ともにバランスを崩さないようしっかりと体調管理をしてほしいと思っています。

* 熱中症に気を付けて！！

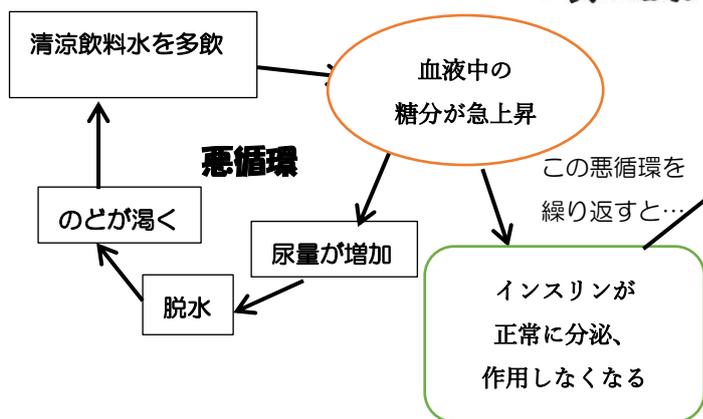


熱中症予防には水分補給ですが・・・

ペットボトル症候群に気をつけましょう！！

糖分の多い、清涼飲料水を大量に飲むと「ペットボトル症候群」を起こすことがあります。

ペットボトル症候群って何??



500ml入りペットボトルの清涼飲料水に含まれる砂糖の量
(飲料は一例/3g入りスティックシュガーに換算)

<p>コーラ：57g</p> <p>19本</p>	<p>オレンジジュース (果汁30%)：50g</p> <p>16.6本</p>	<p>スポーツドリンク：30g</p> <p>10本</p>
---------------------------	--	--------------------------------

フッ化物洗口が始まります！
7月より、希望者対象に毎週火曜日の朝読書の時間、むし歯予防のためのフッ化物洗口を実施します。
〈予定〉 7月 9日（火） 1回目



7月10日11日12日は、、

3年生は修学旅行、2年生は職場体験学習、1年生は野外活動と各学年それぞれに大きな行事があります。

せっかくですから、体調を崩さず元気に過ごしたいですね。

特に宿泊を伴う1・3年生の行事は、1週間前から体調を整えておきましょう。

また、2年生も、日々「早寝、早起き、朝ごはん」を行い、健康管理に気をつけて3日間元気に頑張ってもらいたいと思います。

1・3年生へ

～楽しい思い出を作るために
次のことに気をつけよう～

〈旅行日まで〉

- 1 疲労をさけ、睡眠を十分とる。便通を良くし、体の調子を整えておきましょう。
- 2 体の具合の悪いところは、検査や治療を受け、主治医の指導を受けてください。
- 3 薬を服用している人は、忘れずに持って行ってください。

〈旅行前日〉

- 1 入浴、洗髪し、体を清潔にして、手足の爪は短く切っておきましょう。
- 2 睡眠を十分にとりましょう。(8～9時間)

〈旅行当日〉

- 1 朝食は消化のよいものにとりましょう。
- 2 排便を済ませて余裕を持って集合しましょう。(旅行中は便秘になりやすい！)
- 3 乗り物に酔いやすい人は、出発30分前に薬を飲んでおきましょう。
- 4 靴は、靴ずれをしないように慣れた物をはきましょう。

〈旅行中の食事について〉

- 1 暴飲暴食をせず、腹八分目に！
- 2 食物アレルギーがある人は、使われている食品を確認してから食べるようにしてください。
- 3 食事のマナーに気をつけましょう。(食べ方、おしゃべり、食べ残し・・・)

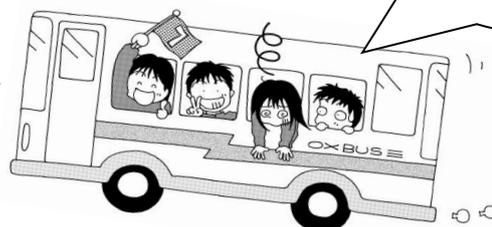
〈乗り物酔い〉

- 1 各自で薬の管理を確実にしてください。
- 2 ビニール袋を活用しましょう。(各自最低3枚は準備を。)
- 3 乗車前は、みかん、ピーナッツ、チョコレート、ゆで卵は避けましょう。(消化が悪いため)
- 4 酔うことを気にしないで楽しい気分にご過ごしましょう。(酔ったらどうしよう…という不安も酔いの原因となります。)

〈確かめ合おう〉

- 1 具合が悪い時は我慢せずに早めに連絡しましょう。
- 2 友達同士で、顔色、食欲など体調を確かめ合おう。
- 3 説明をよく聞き、周囲の安全に気をつけて、けがをしないようにしましょう！

しおりをよく読んでおきましょう！



けがや病気のない
思い出に残る
修学旅行・野外活動に
しましょう！！