



ほけんだより7月

平成26年7月 日
君津商業高校
保健室

夏休み。楽しく安全に過ごすために・・・

自分の体は自分で守る

熱中症に気をつけろ！



《熱中症予防編》

1 水分・塩分の補給(特に運動部のみなさん)

水分が不足すると めまいや吐き気、頭痛が起こる
塩分が不足すると 筋肉のけいれんが起こる
塩分を含んだスポーツドリンクを飲むのがベスト！
20～30分ごとに飲んでね。



補給不足



2 睡眠とバランスの良い食事

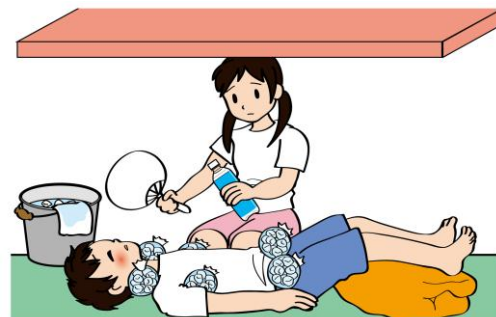
睡眠不足は体の免疫機能の低下を招く⇒体調を崩しやすい
毎日同じ時間に就寝することを心掛け、起床しよう！
食事は脳や体へのエネルギー！エネルギー不足では体温調節も上手く出来ません。



人を良くすると書いて食です

《熱中症対応編》

- ① 涼しい場所へ移動する 足を高くして寝かせる
- ② 首、脇、足の付け根を氷で冷やす
- ③ 意識があり、嘔吐がなければ水分・塩分を補給



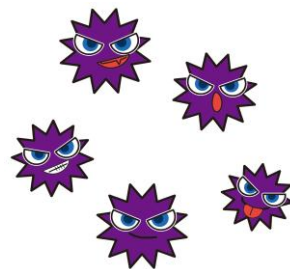
救急車

回復しない、言動がおかしい、意識がないとき・・・



気をつけて！食中毒

《予防3原則》



つけない・増やさない・やっつける

つけない

- ・新鮮な食材選び
- ・野菜と肉でまな板を変える
- ・調理器具は使用の都度きれいに洗う

増やさない

- ・購入した食材をすぐに冷蔵庫に入れる
- ・食材は早めに使いきる
- ・冷蔵庫の詰めすぎに注意

やっつける

- ・食品は中心部までしっかり熱を通す
- ・調理器具は洗った後に熱湯をかける

調理について

手をよく洗う 基本です！
調理器具・お弁当箱をきれいに洗う。
洗ったあとは自然乾燥か
きれいな布巾でしっかり拭く。
お酢や梅干は菌が増えるのを
抑える効果あり。上手に活用しよう！
水気をしっかりきる。

お弁当の管理

冷ましてからふたをする
温かいうちにふたをすると菌が増殖しやすい
長時間持ち歩かない
なるべく涼しい場所に保管する
心配なときは保冷剤を入れる

きっかけは「好奇心」でも、後悔しない・・・？

～喫煙・飲酒・薬物乱用～



1回だけでやめればいい・・・1回やったらやめられない。
痩せたいから・・・痩せません。勘違い。
みんなやってるし・・・本当に「みんな」なの？

好奇心を持つことは大切なことです。
しかし、何に好奇心を持つかで人生が変わってしまうことがあります。
1回、手をだしてしまったら、元の自分には戻れません。
自分の心と体、大切にしてください。