



もうすぐ夏休みが始まります。夏休みだからといって、夜更かし(睡眠不足)や朝食抜きの生活リズムでは、熱中症になりやすくなってしまいます。お家で過ごす時間も多いかと思いますが、夏休みも、元気に過ごせるよう、健康的な生活を送るよう心がけてください。

健康診断結果通知書を配付しました

今年度の学校医による健康診断が終了しました。準備や問診票の記入など様々な面でのご協力ありがとうございました。本日、「健康診断結果通知書」を配付しましたので、ご覧ください。

なお、所見が見られたお子さんに、黄色の紙で「結果のお知らせ」を配付済みです。

1年生の心臓検診は2学期のため記載はありませんが、検査後に再検査の必要なお子さんにのみお知らせいたします。



今後の
健康診断の予定

心臓検診(対象学年:1年生)
10月10日(金)に心臓検診があります。夏休み明けに事前の調査票を配付します。日にちが近くなりましたら改めてお知らせいたします。

熱中症 重症度と対応

熱中症とは、気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことで、めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて、**首・わきの下・足の付け根**を冷やしましょう。

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番

ジュースに入っている角砂糖は17個!?

のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意! ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500mL (約) 17個分
スポーツドリンク 500mL (約) 10個分
リンゴジュース(濃縮還元) 200mL (約) 8個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



運動でたくさん汗をかいた時は、適度な塩分とエネルギー補給となる糖分が入っているスポーツドリンクがおすすめですが、飲みすぎは、塩分・糖分の摂りすぎになるので、注意が必要です。**ふだんの水分補給は、水やお茶が最適です。**