

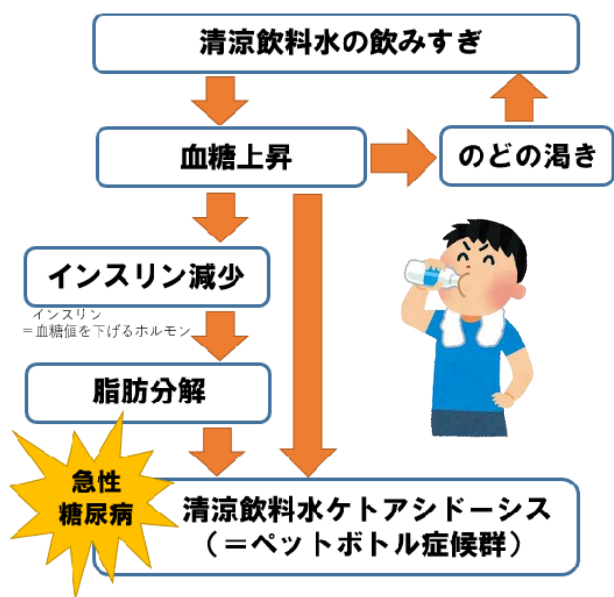


今年の健診で所見のあった生徒は、夏休みの期間を利用し早めに受診しましょう。特に3年生は、これから進学・就職を控えているため在学中に治療を済ませておくといいですね。各検診で受診が必要な生徒には、健診結果一覧表の他に各検診の受診勧告書を配付しています。受診した際は、切り取り線以下の「受診報告書」を提出してください。なお、定期通院等ですでに経過を見ている場合には、その旨をお知らせください。

ペットボトル症候群にご注意を⚠

暑い夏、水分をこまめにとることはとても大切ですが、ソフトドリンクばかりがぶ飲みしている人はいませんか？もし既に赤枠のような症状が出てるのであれば・・・それ、急性の糖尿病かもしれません💀

ペットボトル症候群を起こす流れ



1日の糖分摂取量＝角砂糖約8個推奨(WHO)

- 炭酸飲料・・・18個
- ミルクティー・・・12個
- スポーツドリンク・・・9個

→運動時など発汗の多いときにはいいのですが、普段の水分補給では注意が必要です！

軽症：口の渇き、頻尿、倦怠感、吐き気
重症：嘔吐、意識障害、けいれん



まだまだ暑い日が続きます。夏休み明けも昇降口にその日の予想最高暑さ指数を掲示しますので参考にしてください。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



クーラー病(冷房病)を知っていますか？

生活を快適にしてくれるエアコンですが、上手に付き合わない和健康に悪い影響を与えてしまう可能性があります。

クーラー病(冷房病)とは

長く冷房のきいた部屋にいたり、室内外の温度差が激しいことで、体温調整を担う自律神経のバランスが崩れて、様々な不調が生じるものです。



クーラー病(冷房病)を予防するには・・・

- ◇ エアコンの設定温度に気をつけ、室温が低くなりすぎないようにする(室温は27℃前後くらいに)。
- ◇ 上着をはおったりすることで、直接エアコンの風が当たらないようにする。
- ◇ 冷たいものばかり食わず、体をあたためる食べ物や飲み物をとる。
- ◇ ストレッチなどの軽い運動をしたり、お風呂につかったりして血行をよくする。

暑さと疲れに負けない！～夏の入浴術～

暑いからシャワーだけ？

夏の疲れには入浴をおすすめします！



<入浴の3大効果>

- 温熱効果 … 血行がよくなり疲労物質の除去
- 水圧効果 … 水圧でほどよいマッサージ効果
- 浮力効果 … 重力から解放されてリラックス



Let's try!

おすすめは・・・
寝る1～2時間前

かけ湯

半身浴

洗う

全身浴



最近、アウフグースにはまっています。熱波師さんにアロマの蒸気をタオルなどで仰いでもらうドイツ発症のサウナプログラムで、心地よい熱波と香りで心も体もリラックス！しかし、この季節、外の熱波も洒落になりませんね。こまめな水分補給とぬるめのお風呂で夏の疲れと上手に付き合いながら素敵な夏休みを過ごしてくださいね。

