

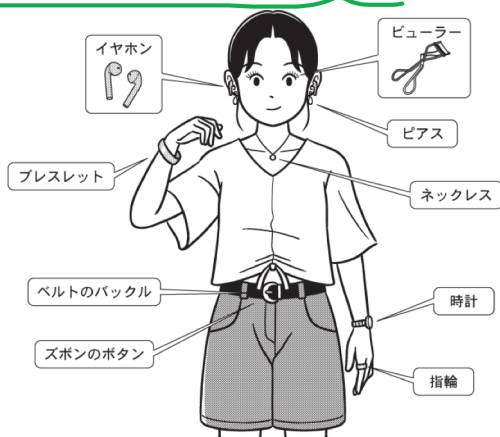
ほけんだより7月

夏の過ごし方に気をつけよう

金属アレルギーについて

金属アレルギーを起こす身の回りのもの

ピアスなどのアクセサリ、ベルトのバックルといった日常的に使用する製品など、身の回りの様々なものが、金属アレルギーの原因になります。特にピアスは皮膚を貫通するため、汗で溶けた金属が体内に入りやすく、皮膚のかぶれなどのアレルギーによる症状が起きやすくなります。



3-1組保健委員作成

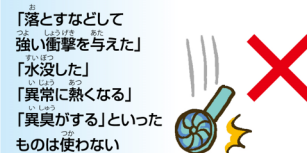
換気はちゃんとしましょう！
窓を5cm程度開けるだけで空気も入れ替わります。暑いですがこの暑い夏も乗りこえましょう!!

ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する



風を目に当たらないようにする
(首元に下向きに当てるとよい)



熱中症の予防をしよう!

熱中症予防に

手のひら冷やし



熱中症になってしまえば手遅れだから熱中症になる前に十分に気を付けて1日を過ごしましょう!

熱中症予防にも
朝ご飯
最適!



熱中症対策としても朝ごはんは欠かせないので毎日必ず摂りましょう!

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度(軽症)】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度(中等症)】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度(重症)】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

まとめ

普段から身につけているものだったり自分のみじかにあるようなものから金属アレルギーになってしまうかもしれません。それにこれからどんどん暑くなってきます。県大会も始まっているので夏バテにも気をつけて全力で挑みましょう!!

酸っぱいもので元気になろう！

2-7 保健委員作成

毎日暑くて食べる気がしない…。
そんなみなさまに酸っぱい食べ物をお勧めします！
実は色々な効果があるんですよ…。



1. 食欲がます

酸っぱさの元になる酸味が味覚や嗅覚を刺激し、食欲がアップします



2. 消化 吸収を助ける

お酢などに含まれる「酢酸化銀酸」には、唾液や胃液を分泌する成分が！
食べ物の消化、吸収を助けます

3. 疲労回復に役立つ

柑橘類の主な成分「クエン酸」には疲労回復する効果があります



夏野菜を食べて
元気になろう！

きゅうり



きゅうりの95%は水分！ミネラルは豊富で、熱中症には効果的です！

トマト



疲労回復効果があるクエン酸や、紫外線から肌を守ってくれるビタミンCが豊富です！

夏バテ防止に必要な栄養素

<p>タンパク質</p> <p>筋肉の疲労回復や体力温存、持久力の向上</p>	<p>ビタミンB1,B2,C</p> <p>疲労回復、糖質や脂質をエネルギーに変える</p>
<p>ミネラル</p> <p>骨や歯を作る、細胞内液や細胞外液内の循環を一定に保つ</p>	<p>クエン酸</p> <p>疲労感の軽減や新陳代謝を活発にする</p>

日焼けは火傷です！

日焼けをすると、皮膚が赤くなってひりひりします。

実はこれは皮膚が火傷しているからなんです。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。



日焼けをした後は・・・

火傷をした時は水で冷やしますよね。日焼けしたところに水などで冷やした後、保冷剤や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。

日焼けの皮膚は水分不足で、化粧水などで水分補給することも大切です

こんな時は**病院**へ行きましょう！

- ・ 痛みが強い
- ・ 水ぶくれができている



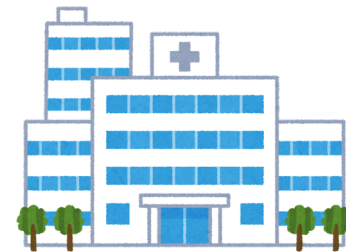
夏休みには健康になるチャンスがいっぱい！

夏休みにはチャンスがあります！それはあなたが**もっと健康になれる**チャンスです

一学期の健康診断で、受診のお知らせをもらったあなた。

まだ病院に行けていないなら、時間のある夏休みにいきましょ！

お知らせをもらっていないあなたも、健康のことで心配があるなら、お家の人と相談して、病院で診てもらいましょ！



2学期はさらに元気になった皆さんと会えることを楽しみにしています！

