ほけんだより 7月

第４号
令和４年７月４日
砺波市立般若中学校

夏休みまであと少しになりました。引き続き、熱中症対策や感染症対策を続け、夏を健康に過ごしましょう。

～　夏休みを治療の機会に！！　～

定期健康診断の結果、治療が必要でまだ受診していない人は、夏休み中に受診をしてください。治療が済みましたら、治療カードを学校に返却してください。

生徒の受診率（７月１日現在）	
眼科（視力低下も含む）	13.9%
歯科	10.0%
その他（内科や耳鼻科等）	31.2%

～眼科医（豊田先生）より～
・眼鏡を作り変える際は、眼科医に相談されることをおすすめします。
・眼鏡が顔にフィットしているか定期的に眼鏡屋さんで点検してもらいましょう。

～　冷房病にご注意　～

冷房のきいた部屋に長時間いたり、室内外の温度差が激しかったりすると、体温調節を担っている自律神経のバランスが崩れて、体に様々な不調が生じます。

【冷房病の症状】

【冷房病の予防】
・冷房の設定温度に気を付け、室温が低くなりすぎないようにする。（外気温と５℃程度の差）
・冷房の風が直接当たらないようにする。（風向きを変えたり、上着をはおったりする。）
・冷たいものばかり食べないようにする。
・ストレッチや軽い運動をする。（血行をよくする。）

～　あなたの夏バテリスクはどれくらい？　～

猛暑の夏休みが予想されます。夏バテせずに、健康に夏休みを過ごせるといいですね。

	冷房で冷えすぎた部屋で長時間過ごしている。
	水分補給は、おもにジュースでしている。
	夏は冷たいものしか食べたくない。
	お風呂はシャワーでさっとすませる。
	休み中の一番の楽しみは、ゲームと夜更かしである。

※当てはまるチェックの数が多いほど夏バテリスクの可能性が高いです！

夏休み中も汗をかくくらいの運動が大切！

汗をかいたら水かお茶で水分補給。スポーツドリンクもいいですが、糖分には気要注意！

エアコンで冷えた体をお風呂で温めよう！疲れも取れてぐっすり眠りやすくなります。