

# 保健なより月

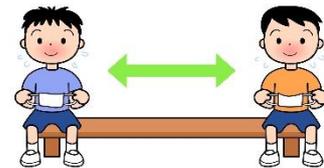
美里町立美里中学校

2020.7.1

## ～感染症を予防しながら熱中症に注意しよう！～

本格的な夏が到来しました。感染症予防のために、マスクを着用することは大切ですが、暑い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。下記のような場合は、適宜マスクをはずして、熱中症にも注意しましょう。

### 1、登下校時など、人との距離がとれるとき



### 2、体調が悪くなってしまいそうとき

暑さで息苦しいと感じたときは、風通しのよい場所で少しマスクをはずして呼吸しましょう。また、体調が悪くなってしまった場合は、すぐに近くの先生に伝えてください。



### 3、体育の授業や、部活動で運動するとき

## 清涼飲料水の飲みすぎに注意！

### ●砂糖のとりすぎになる

冷たいと甘さを感じにくくなりますが、実は砂糖がたくさん含まれています。

### ●ビタミンB1をたくさん消費してしまう

体内で糖分をエネルギーに変える時にビタミンB1消費します。糖分を摂りすぎて、ビタミンB1が足りなくなると、集中力がなくなったり手足がしびれたりします。

### ●むし歯の原因になる

ミュータンス菌が砂糖をエサにしてつくる酸により、むし歯になります。

マスクをしていると、喉の渇きを感じづらいといわれています。喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう！！

水や麦茶、運動をするときはスポーツドリンクがおすすめです。緑茶は利尿作用があり、体内の水分が外へ出て行ってしまいますので、緑茶を飲んだ時は、水も飲むようにしましょう！



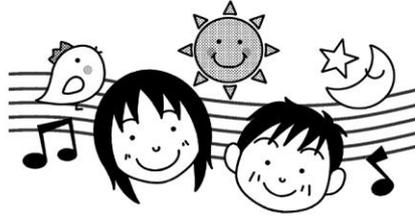


# 夏バテにならないように

## しっかり水分補給



## 生活リズムをくずさない



## めるくていいので 湯船につかる



## しっかり睡眠



## 冷やし過ぎない



## 食事は栄養パーフェクトで



## ～「治療のおすすめ」を配布します～



視力検査や尿検査、心電図検査(1年生のみ)の結果で、メガネやコンタクトレンズの使用や調整が必要な人、病気の疑いがある人には、随時、「治療のおすすめ」を配布いたします。

この機会に受診をすませましょう!

※ 眼科検診はまだ実施していません。視力検査の「治療のおすすめ」のみ、先に配布します。

### 7月の健康診断日程

7月3日(金)

心電図検査(1年生)

時間 9:00~

7月8日(水)

尿検査(全校生徒)

教室で集めて9:30までに  
保健室へ提出

### 今後の健康診断について

感染症の影響により、内科検診、歯科検診、眼科検診、耳鼻科検診は、まだ実施していません。今後の予定が決まり次第、日時のお知らせと各健康診断の事前調査票などを配布します。