



令和6年6月19日

深谷市立深谷中学校
保健室

睡眠と食事をしっかり取り熱中症を予防！

30度を超える日が増えてきました。湿度が高い日や運動時には熱中症にならないようにしっかり予防しましょう。睡眠不足や食事をとらないことが熱中症や脱水症を引き起こします。遅くても**11時まで**に就寝し睡眠時間を確保しましょう。また、**食事を必ずとり塩分を補給**しましょう。

朝食を食べない、ご飯やパンなど主食のみでおかず類を食べない人が熱中症や脱水症になりやすいです。食事で塩分を補給せずに水やお茶ばかり飲むと体の塩分濃度が低下し、だるい・頭痛・腹痛・めまいなどがおきます。水分補給だけでは熱中症や脱水症を予防できません。1日3回食事をとり塩分を補給してください。**みそ汁やスープなど（インスタントでOK）**を毎食とることが塩分補給になり、同時に水分も補給にもなるのでぜひ食事に取り入れてください。

朝食は、栄養・エネルギー補給、体温の上昇、排便を促すなど一日元気に過ごすために欠かせない一食です。朝食を食べて暑い夏を上手に乗り切りましょう。

朝ごはんは3つのスイッチON!

脳 ON
脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。

からだ ON
体温が上がり、活動しやすい状態になります。

お腹 ON
胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

水分・塩分補給にオススメ!

スポーツドリンク
漬け物
塩分入りタブレット
ゼリー飲料
塩こんぶ
梅干し

スポーツ飲料が苦手な人は手作りしてみませんか

目安として、1ℓの水やお茶に対して1~2gの食塩を加えます。さらに、砂糖などを加えると、水分や塩分の吸収が良くなります。カフェインの入った飲み物は利尿作用が強くなるので避けましょう。

健康診断の結果のお知らせ

今年度の健康診断はすべて終了しました。「受診のすすめ」が配布された人は、必ず病院の受診をお願いします。視力検査や歯科治療のお知らせが多くの人に配布されています。視力低下は、学習への集中力が低下する原因になるので眼科で検査を受けてください。歯科治療は夏休みまでに治療が終了するように1学期のうちに予約をしておきましょう。受診後は、「受診報告」の提出をお願いします。

歯ブラシのお手入れ

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！ 汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

- 1 流水で洗い流す**
みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。
- 2 風通しの良い場所に保管する**
湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。
- 3 定期的に交換する**
歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1カ月以上使っている時は新しいものにしましょう。