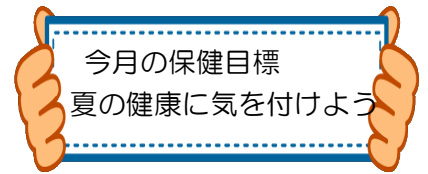


# 保健だより



玉川中学校保健室

もうすぐ夏休みですね。部活動や勉強など、やることは沢山ありますが、「今」という時間を大切に、有効に使って欲しいと思います。今一生懸命やっていることは、これからの夢や希望に繋がります。努力している人には必ず良いことが待っています。

「帽子の効果」知っていますか？

30℃の気温の下、5分間帽子をかぶるとかぶらないのとでは、どの位頭の温度が違うのでしょうか。

帽子をかぶっていない場合

頭皮の温度は 41.4℃！！

帽子をかぶっている場合

頭皮の温度は32.4℃！！



←9℃も違います→  
帽子は熱中症予防  
に効果有り！



☆体育の授業では、帽子をかぶってよいことになっています。

炎天下で立っていてクラクラしたことはありませんか？熱中症は、体温が上昇して脱水症状を起こすことで、めまいや頭痛、しびれ等の症状が出てきます。まずは予防する意識を持つことが大切です。寝不足の時や体調がすぐれないときも熱中症にかかりやすくなります。「水筒には冷たいお茶を多めに入れてこまめに水分を補給する」「帽子をかぶる」「風通しのよい日陰で休息する」など自分自身で気をつけて行動しましょう。

## 夏休みの過ごし方について考えよう

**生活リズムを崩さない**

夜ふかしをせず、睡眠時間を確保します。

**クーラーに当たり過ぎない**

長時間使用せず、室温は28度になるように調節します。

**水分補給は水やお茶にしよう**

汗をたくさんかいたときは、塩あめや梅干しなどで塩分も補給します。

**3食をしっかり食べよう**

暑くて食欲がなくても、規則正しい時間に食事をとりましょう。間食は控えめにします。



1学期に実施した健康診断の結果をお渡しします。

プリントに結果が書かれています。健康診断の結果は家庭で保管して下さい。学校に返却する必要はありません。

治療が済んでいない人は、夏休みを利用して早目に受診しましょう。



特に、歯科検診では約半数の生徒に歯垢や歯肉炎の症状が見られました。ひどくなると治療期間が長引きます。歯は一生の宝物です。毎日丁寧な歯みがきを心掛けましょう。

管理校医小杉先生から、成長期に必要な1日のカルシウム量についてお話がありました。資料を参考にしてください。また、身長を伸ばすには、適度な運動をして骨に刺激を与えることも大切です。

まず所要量を確実にとろう

これだけ食べれば、カルシウム600mgはとれる

牛乳・乳製品から2/3量 (400mg)

+

その他の食品から1/3量 (200mg)

牛乳1カップ (210g) 210mg	+	ヨーグルト1カップ (210g) 231mg		
牛乳1カップ (210g) 210mg	+	プロセスチーズ薄め 2切れ (30g) 189mg		
牛乳1カップ (210g) 210mg	+	スキムミルク大さじ3 (18g) 198mg		
牛乳1カップ (210g) 210mg	+	ヨーグルト1/2カップ (105g) 116mg		
牛乳1カップ (210g) 210mg	+	プロセスチーズ1切れ (20g) 126mg		
牛乳1カップ (210g) 210mg	+	スキムミルク大さじ 1.5杯 (9g) 99mg		
牛乳1カップ (210g) 210mg	+	ヨーグルト 1/2カップ (105g) 116mg	+	プロセスチー ズ薄め1切れ (15g) 959mg

木綿豆腐1/3丁 (100g) 120mg	+	大根の葉1/3本分 (50g) 105mg
わかさぎ中2尾 (30g) 225mg	+	油揚げ1/4枚 (5g) 15mg
凍り豆腐1枚 (20g) 118mg	+	青梗菜小1株 (80g) 104mg
しらす干し大さじ1 (5g) 27mg	+	小松菜1/3わ (60g) 174mg
納豆1パック (50g) 45mg	+	干しひじき大さじ2 (10g) 140mg
桜えび大さじ2 (6g) 120mg	+	切り干し大根 1/2カップ (15g) 71mg
生揚げ1/3枚 (50g) 120mg	+	かぶの葉小1株分 (40g) 92mg