

保健室だより
ひだまり

常総市立水海道中学校
保健室



朝ごはん しつかり食べて 热中症予防

ご飯にはたくさんの水分が含まれています。その量は重量の60~70%だそうです。
どんぶり1杯280gでは、およそ200mlの水分が含まれていることになります。

それに加えて、食べ物は消化吸収されてエネルギーに変わるとときに水が生じるので（これを代謝水と言います）、ご飯どんぶり1杯でおよそ60mlの水分ができます。ここまですでに260ml。さらに、味噌汁でおよそ150ml、食後にお茶を飲むと合わせて500mlを超える水分が体内に入ることになります。

例えば…



逆に、朝ごはんを食べないと寝ている間に汗をかいて不足した水分を補給できません。まるで、体の水のタンクを空にして出かけるようなものですから熱中症にかかりやすくなります。

熱中症の予防は、気温が上がるこの時期から大切です。
毎朝、朝ごはんをしつかり食べることで、水分とエネルギーを補給し、暑さに負けない体をつくりていきましょう。

保護者の方々へ

本校では、体育の授業など屋外での活動の際には、帽子の着用を推奨しています。

5月31日世界禁煙デー

タバコは…

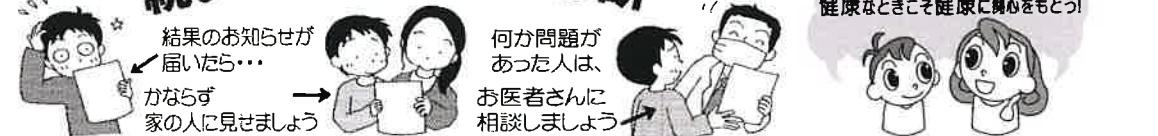


大人と比べて、みなさんのような成長期の体は、特にたばこの悪い影響を受けやすくなります。身長が伸びにくくなったり、勉強をする意欲がなくなったり、持久力がなくなってしまったり…。

さらに喫煙を始めた時期が早いほど、20歳を過ぎて吸い始めた人に比べて、将来、ガンになるリスクやニコチンへの依存度が高くなるといわれています。たばこの害をしっかりと理解して、たとえ誘われてもきっぱりと断ること！！

『自分の健康は自分で守る!!』という自覚を持ちたいですね。

続いています・健康診断



【これから の 保 健 行 事】

月日(曜)	項目	対象学年	備考
6月2日(木)	歯科検診	3年生	他学年の未実施者は、この日におこないます。 なお、今年度最終の検診となります。欠席者につきましては、保護者同伴の上、学校医のもとで実施となります。
6月3日(金)	内科検診	2年生	