



保健室だより

常総市立水海道中学校
保健室

ひだまり



朝ごはんしっかり食べて熱中症予防

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、朝ごはんをしっかり食べることで、水分とエネルギーを補給し、暑さに負けない体をつくっていきましょう。



保護者の皆様へ

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…

タール、ニコチン、一酸化炭素など、有害な物質が数百種類含まれている

肺がんの原因の一つになる

脳卒中や心筋梗塞を起こす危険性が高まる

自分だけでなく、まわりの人の健康にも悪影響を与える

肌のシミやしわなど美容にもよくない

未成年の喫煙は法律で禁止されている

はじめの一步に手を出さないことが大切!



軽い気持ちで吸い出すと、ニコチン依存でやめたくてもやめられなくなります

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



結果のお知らせが届いたら…
かならず家の人に見せましょう

何か問題があった人は、お医者さんに相談しましょう

健康なときこそ健康に関心をもとう!



【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	