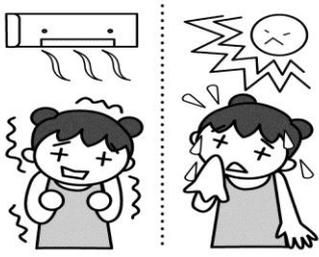
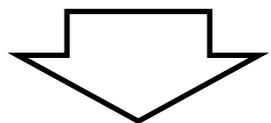


もうすぐ夏休みになります。この長いお休み、部活動に勉強、楽しい時間、ゆっくり身体を休める時間など、さまざまな計画が立ちそうですね。

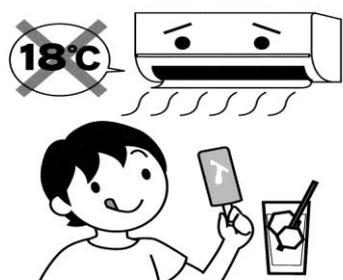
しかし、これからの暑い夏を夏バテせずに過ごすにはどうしたらいいのか？夏バテの原因を探りながら、元気に過ごすポイントをおさえてみましょう。

## 夏バテの原因は？

 <p>水分 水分</p> <p>発汗による水分とミネラルの不足</p>	<p>暑さによる食欲不振や睡眠不足</p> 	 <p>冷たいものとりすぎによる胃腸機能の低下</p>	<p>冷房（外気温との差）による自律神経の乱れ</p> 
---	--	---	--



## 夏を元気に過ごすために

<p>熱中症に注意する （こまめに水分補給） 帽子をかぶる</p> 	<p>夜ふかしせず 睡眠を しっかりとる</p> 	<p>1日3食 バランスよく 栄養をとる</p> 	<p>体を冷やしすぎない （エアコンの設定温度や 冷たいもの とりすぎに注意</p> <p>18°C</p> 
---	--	---	--

### ☆健康3択クイズ☆

（答えは裏にあるよ）

【1】人間が一番汗をかく場所は？

- ①おでこ
- ②脇の下
- ③手のひら



【2】夏バテ予防に効果があるといわれる豚肉やうなぎに含まれるビタミンは？

- ①ビタミンB1
- ②ビタミンB7



# 健康診断が終わりました!

(1学期分)

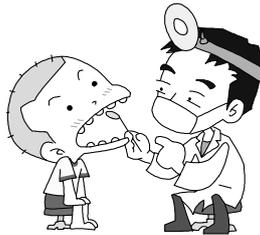
## ○発育測定学年別平均値 (我孫子中)

	身長(cm)		体重(kg)		座高(cm)	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
<b>1年生</b>	151.4	151.8	41.9	43.5	80.1	81.7
<b>2年生</b>	158.9	153.4	47.4	44.6	84.7	83.1
<b>3年生</b>	165.0	156.5	52.2	49.1	88.2	85.1



## ○歯科検診

	治療勧告を出した人数	
<b>1年生</b>	154人	45.3%
<b>2年生</b>	64人	20.2%
<b>3年生</b>	208人	59.8%



	むし歯になったことがない人	
<b>1年生</b>	183人	53.8%
<b>2年生</b>	252人	79.4%
<b>3年生</b>	138人	40.0%
<b>合計</b>	573人	57.0%

## ○視力検査

	治療勧告を出した人数	
<b>1年生</b>	114人	32.8%
<b>2年生</b>	123人	37.0%
<b>3年生</b>	117人	32.0%



夏休みは治療のチャンスです! 早めに受診しましょう。

頭痛・めまい・吐き気・筋肉のこむらがえり...

## 熱中症!?

高熱があるときは  
迷わず救急車を呼ぶ!

119番通報!

40°C ☆

水をかけたり うちわであおいで  
体を冷やす。 ☆



☆ 水やスポーツドリンクを飲ませる。  
(吐き気のないとき)

☆ 首やわきの下、足の付け根を  
ぬれタオルやアイスパックで冷やす。

いざというときに  
仲間の命を救えるように、  
手当の仕方、覚えておいてほしい!

## 保健委員会から

夏が近づくとつれて気温が高くなるので、熱中症に注意  
しましょう。熱中症の予防のためにこまめに水分を摂ったり  
タオルで汗を拭いたり、着替えを用意するなどしましょう。

また、体育祭の練習が少しずつ始まっていくので帽子  
の着用や首元の冷却などもオススメです。