



今年の天気は、気温の差がはげしく、体調も崩しやすいですね。急にカラッとした夏らしい季節になりましたね。皆さんが楽しみにしている夏休みももうすぐです。ただ、この時期は食中毒や熱中症などが起こりやすいので、注意をしてください。それぞれの体調管理はもちろん、ケガにも十分気をつけながら、色々なことに積極的に取り組み、夏の思い出をたくさん作ってください。

## 健康教育講演会を行います！

しっかり聞こう！

—性教育・食育—

性教育 7月17日(火)3,4時間目 本校体育館

食育 7月18日(水)3,4時間目 本校体育館

性教育は、「命の大切さ」を学びます。

食育は、「バランスの良い食事」について学びます。

「無駄な事は一つもありません！」しっかり聞いて  
日々の生活に活かしてほしいと思います。

## \*夏バテ予防(食べもの編)\*

夏バテとは、暑さのために体が弱り、調子が悪くなることで、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」などの症状がみられます。

## ☆☆☆夏野菜の夏バテ予防効果☆☆☆

- ゴーヤ(ニガウリ)：豊富に含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく苦味成分が食欲を増進させる
- トマト：クエン酸やリンゴ酸が胃酸の分泌を促し、食欲増進効果がある。赤色素リコピンは抗酸化作用が強く、ガンや老化予防だけでなくメラニンの生成を抑え美白の効果もある。
- キュウリ：カリウムが豊富で利尿作用があるので、むくみ解消になる。夏の露地栽培のキュウリは冬のものよりビタミンCが2倍以上。ぬか漬かにするとビタミンB1が大幅に増える
- ピーマン：ビタミンCやβ-カロテンが豊富。ピーマンのビタミンCは加熱に強く、β-カロテンは油と相性がよく炒め物などにすると吸収されやすい。
- モロヘイヤ：ビタミン、ミネラルが豊富。ネバネバ成分ムチンは糖分やコレステロールの吸収を遅らせる働きがある。カルシウムは小松菜の1.5倍もある。
- トウモロコシ：食物繊維が多く玄米と同じくらい含まれている。

## その他の連絡

治療のお知らせをもらった人は、夏休みに病院へ行ききちんと治療してください。何事も、素早く…。

## 熱中症に注意！



なぜ熱中症になるのか？

例えば、気温が高い日に運動するといつもより体が熱くなります。すると、体が上手く働かない為に熱中症になるのです。体の中の熱と外の熱さが影響し合って引きおこされます。

☆**要注意なこと**☆

<日>

- ・前日より気温上昇
- ・湿度が高い
- ・休み明けなど



<場所>

舗装された、アスファルト！

<症状>

**軽ければ**手足のけいれん、腹筋痛、数秒間の失神↓

**めまい**、凄く疲れる、吐き気頭痛など重なって起こる↓

**重くなると**激しい頭痛、吐き気、言葉や言動がおかしく、体の機能が低下し死亡することも…

★**手当ての基本**★

- ①涼しい場所に寝かせる
- ②クーラーなどの風通しのよい場所で身体を冷やす
- ③意識が有るときは水分をとらせる  
症状が酷いときは救急車！

