

令和元年7月 保健だより

令和元年7月
 国立市立
 国立第一中学校
 保健室

「健康の記録」を返却・回収します

6月の期末試験が終わり、夏休みが待ち遠しくなってきましたね。1学期を終える前に、保健室から「健康の記録」を返却しました。健康診断の結果や身体計測の記録を記載しましたのでお家の方と一緒に確認をして確認印をもらいましょう。回収は**7月9日(火)まで**です。担任の先生に提出してください。

また、病院の受診が必要な人は、夏休みを利用して早めに診てもらいましょう。自分の体は自分が一番大切にできるとよいですね。

夏休みには、**病気の治療・検査**も！

普段、部活動や塾で忙しく、病院へ行けない人も多いようです。この機会に**検査・治療**を済ませてしまいましょう。

* スポーツドリンクと歯の健康 *

糖分がいっぱい！



清涼飲料水の飲み過ぎに注意

汗をかくと、水分だけでなく体内の電解質も失います。スポーツドリンクは体液に近い成分（ビタミン・ミネラル・ブドウ糖など）に調整されているため、効率よく必要な成分を補給することができます。しかし、多くのスポーツドリンクは糖質もたっぷり含まれています。飲み過ぎに気をつけてカロリーオーバーを防ぎましょう。また、口の中が糖質で満たされた状態になるので、早めのブラッシングや水でうがいをすることで糖質を洗い流してむし歯を予防しましょう。

ねつ ちゆう しょう よ ぼう ひ ご ろ 熱中症予防日頃からのこころがけ



きそくただいせい せいかつ 規則正しい生活で たいちようかんり 体調管理



すいぶん 水分はこまめに、 かいすう 回数を多めにとる



うんどう 運動かするときには こまめにイ休憩を



たいちよう ある 体調の悪いときはむりに うんどう 運動しない

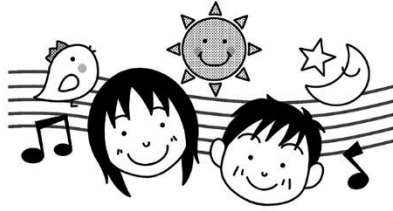


夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので
湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



夏休みに入ってから夜更かしせず、毎日朝日を浴びて生活リズムを整えよう!

7つのまちがいをさがそう!

2つの絵を見比べてまちがいをみつけよう。答えは保健室前に掲示します。

