

# 保健だより

夏休み号

大分県立日田高校定時制 保健室  
2019年7月16日発行 第4号

もうすぐ夏休みですね。学校の授業はお休みですが、皆さんはアルバイトなどで忙しい日々を過ごす人もいるかと思います。暑い夏を元気に過ごして、楽しんでくださいね。



## 夏を元気に過ごすために

### 体を冷やしすぎない

- 冷たいものを食べすぎたり、飲みすぎたりしない。
- お風呂はシャワーですませず、ゆっくりつかる。

### 夏カゼに気をつけて

- 手洗い、うがいをする。
- しっかり睡眠<sup>すいみん</sup>と食事をとる。

### エアコンを上手に使おう

- 外の気温との差は5℃以内に。

せっていおんど  
設定温度を下げすぎない。

- 風を直接、体にあてない。



### ねっちゅうしょう 熱中症を予防しよう

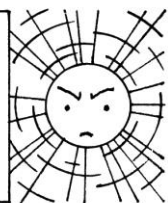
- 外に出るときは、涼しい服装、帽子をかぶる。日陰を利用する。
- こまめに水分をとる。
- たくさん汗をかいたら塩分もとる。  
(スポーツドリンクがおすすめ)
- 活動するときは30分に1回は休憩<sup>きゅうけい</sup>をとる。
- 体調が悪い時は無理をせず体を休ませる。
- 室内でも温度を測る。

ねっちゅうしょう

## 熱中症 になりやすい条件は？

環境

- 急に気温が上がる
- 温度や湿度が高い
- 日差しが強い
- 風が弱い



- 暑さに慣れていない
- 体調がよくない  
(病気、睡眠不足等)
- 肥満気味

体の状態

# しょくちゅうどく 食中毒予防について

食べ物の痛みやすい季節です。食中毒しょくちゅうどくに気をつけましょう！

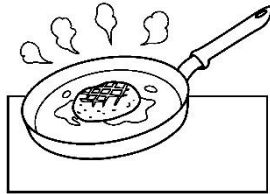


つけない

手や食器を洗って清潔せいけつにする。

ふやさない

- ・作ったらずぐに食べる。
- ・冷蔵（冷凍）庫で保存する。
- ・消費期限しょうひきげんを守りましょう。



やっつける

- ・十分に火を通す。
- ・75℃以上で1分以上加熱かねつする。



せいりょういんりょうすい  
清涼飲料水の飲みすぎに注意！

せいりょういんりょうすい にゆうさんきんいんりょう にゆうせいひん  
清涼飲料水とは、乳酸菌飲料や乳製品を除いた、アルコールの入っていない飲み物をさします。夏になると汗をかいてのどがかわくため、毎日、清涼飲料水を飲んでいる人もいられるかもしれませんね。しかし多くの清涼飲料水には、たくさんの砂糖が含まれています。砂糖はとりすぎると肥満はもちろんのこと、疲れやすかったり、集中力がなくなったりします。のどがかわいた時は、麦茶や水、牛乳などを飲むようにしましょう。