

4月から実施していた健康診断も終わり、検診結果の「お知らせ」をその都度、出してきましたが、ちゃんと受診していますか？まだという人は、早めの受診をお願いします。「時間がなくて行けません」という生徒もいますが、「健康が第一です」時間を作って受診してください。

今年は、例年になく早い梅雨入りでしたが、なかなか雨が降らず、その割には湿気だけは高いという変な天気が続いていますが、皆さん体調はいかがですか？この時期、注意が必要なのが、「熱中症」です。

## 熱中症の起こりやすい条件

### こんな人は要注意

- ◆睡眠不足
- ◆ケガ
- ◆貧血
- ◆体調不良



### こんなときは要注意

- ◆梅雨明け
- ◆休み明け



## 熱中症を予防する

日頃の健康管理をしっかり行いましょう。また一度熱中症になったことのある人は、再度なりやすいといわれているので注意しましょう。

**暑いときは無理な運動はしない**



### 水分補給のポイント

水分もたくさん飲めばいいというものでは、ありません。

一気に水分をとっても吸収されず、おなかにたまり、食欲不振など夏バテの原因になります。

- ポイント1 こまめに少しずつ飲む。
- ポイント2 のどが渇く前に飲む。
- ポイント3 冷やし過ぎない。

### 清涼飲料水の 飲み過ぎには注意！！

含まれる砂糖の量  
(約500ml中)

- 果汁入り飲料・・・角砂糖 約14個
- 炭酸飲料・・・・・・角砂糖 約15個
- スポーツ飲料・・・角砂糖 約8個

# 夏の水分補給のポイント

## 一度に大量に…は厳禁！

冷たい物をがぶ飲みするのはやめましょう。一気に水分をとっても吸収されず、おなかにたまり、食欲不振など夏バテの原因になってしまいます。夏バテにならないためには、次の事に注意して水分をとるようにこころがけましょう。

1. こまめに少しずつ飲む
2. のどが渇く前に飲む
3. 冷やし過ぎない

水分補給には、  
★水 ★麦茶  
★スポーツドリンク  
などがおすすめです。

