



新年度がスタートしてから、あっという間に3ヵ月。梅雨のジメジメした季節に負けず皆さん元気に過ごせていますか？7月に入り、1学期も残り少しくなりました。学校行事は期末考査と球技大会を控えていますね。充実した1学期締め括りの月になるよう体調管理に気をつけて、一緒に暑い夏を元気に乗り切りましょう！！

また、定期健康診断の結果通知をもらったら、内容を確認し、受診が必要な人は早めに医療機関を受診するようにしましょう。



熱中症予防のために！！

◇暑さを避ける◆

*室内では・・・

- ▽扇風機やエアコンで温度を調節
- ▽遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▽室温をこまめに確認
- ▽WBGT値も参考に

*外出時には・・・

- ▽日傘や帽子の着用
- ▽日陰の利用、こまめな休憩
- ▽天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

*からだの蓄熱を避けるために

- ▼通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▼保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※保健室前掲示板にも、毎日の気温と熱中症危険度を掲示します(*^_^*)

◆熱中症の症状◇

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
重症になると・・・
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

熱中症が疑われる人を見かけたら！！

◇涼しい場所へ◆

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

◇からだを冷やす◆

衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に、首の回り、脇の下、足の付け根など）

◇水分補給◆

水分・塩分、経口補水液などを補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！！

今年も実施します！健康力アップ30日作戦！！

今年も夏休みに「健康力アップ30日作戦」を実施します。生活習慣改善プロジェクトの一環として、自らが健康・生活習慣改善のための課題を考え目標を定めて取り組むことにより、健康力のアップを図ることが目的です。少し早いですが、今からどんな目標に取り組むか考えておいてください。

夏休みは、自分の生活習慣を見直すいい機会です。今年の夏も自分自身の健康としっかりと向き合ってみましょう。

Global Health

～オリンピック～

いよいよ2年後の2020年に、日本の東京でオリンピックが開催される。2016年8月、南米初のオリンピックがリオ・デ・ジャネイロで開催された。景気後退による財政難や大規模な反対デモに加え、汚職疑惑による大統領の職務停止など、混迷のなかでの開幕となったが、史上最多となる207の国と地域などが参加。総勢約1万人の選手たちが繰り広げる戦いは世界の人々を魅了し、日本選手団も史上最多のメダルを獲得した。

* 国家主導の組織的ドーピング問題にゆれる *

2015年11月、ロシアの国家主導によるドーピング隠ぺいが発覚した。調査したWADA（世界アンチ・ドーピング機関）はロシア選手団をリオ五輪から全面排除するようIOCに勧告。IOCは各国際競技連盟に判断を委ねた。その結果、女子棒高跳びの世界記録保持者のイシンバエワ選手は違反歴がないにもかかわらず、出場できずそのまま現役を引退。400人余の予定だったロシア選手団は286人減少し、世界でも大きな話題となった。

* 難民選手団 *

五輪史上初めて難民の選手たちが参加。難民選手団は紛争や迫害などで他国に逃れ、母国から出場できないシリア、コンゴ民主共和国、エチオピア、南スーダンの選手10名で結成。五輪旗のもと、入場行進や各競技を通して、数千万人ともいわれる世界の難民に「あきらめない」という希望のメッセージを伝えた。

食育 No.3 ～夏野菜をたくさん食べよう～

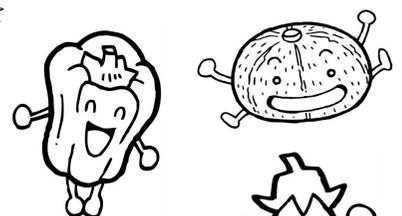
* トマト *

真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい！
老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。



* かぼちゃ *

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつける他、ビタミンEやCもたくさん含まれています。



* ピーマン *

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。
赤や黄色のカラフルなピーマンには甘みがあるのが特徴。



* なす *

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノール的一种）が多く含まれています。