



新年度がスタートしてから、あっという間に3ヶ月。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学期も残り少しとなりました。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越えましょう！

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。



## 生活習慣アンケートの結果より Vol.1 食生活について

### ☆☆☆ 朝食の効果 ☆☆☆

設問1 朝食をいつも食べていますか？



- ほとんど食べない (4.0%)
- ときどき食べないことがある (8.2%)
- 毎日食べる (85.9%)
- 未回答 (1.9%)



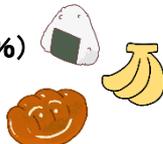
**ブドウ糖の摂取**…脳のエネルギーであるブドウ糖。寝ている間もエネルギーが消費され、不足してしまいます。朝食で補給を！

**噛むこと**…脳が覚醒します。また、内臓も目覚めるので、朝の排便習慣も◎

設問2 問1で「朝食をほとんど食べない」を選んだ人は、その理由は何ですか？



- 食べる時間がない (21.1%)
- 食欲がない (14.0%)
- その他 (64.9%)



**食べる時間がない人**は、あと5分早起きを！せめて、おにぎりやパン、バナナだけでも…

**食欲がない人**は、原因を考えてみましょう。睡眠不足？夕飯が遅め？間食の摂りすぎ？

設問3 日頃、誰と夕ご飯を食べていますか？



- ひとりで食べることが多い (20.5%)
- 週に2・3回は、ひとりで食べることもある (30.0%)
- ほとんど、家族と一緒に食べている (47.5%)
- 未回答 (2.0%)

みんなで楽しい食事を♪  
食事は栄養を摂るだけでなく、  
家族や仲間とのコミュニケーションもとれます。

※食事中の会話は、マスク着用で！

設問4 コンビニの食品やファーストフードを利用することが多いですか？



- ほとんど毎日利用する (3.0%)
- 週に3・4回利用する (20.1%)
- あまり利用しない (71.6%)
- 未回答 (2.3%)



コンビニ食でも

“バランス”を大事に！

- ☆炭水化物…パン・ご飯
- ☆タンパク質…肉類・豆腐
- ☆ビタミン・ミネラル…野菜・果物

### 食育 No.2 ~ 土用の丑の日 ~



今年の「土用の丑の日」は、**7月28日(水)です！**

本来、土用の丑の日は年4回あり、夏の土用は立秋の前18日間をいい、子・丑・寅…の丑の日を『土用の丑』といいます。この日に『う』が付くものを食べて精をつけ、無病息災を祈願するものでした。夏の土用の丑の日にうなぎを食べるようになったのは、江戸時代の学者である平賀源内の発案が発端と言われています。

★『う』がつく食べ物といえば…？

- \*うなぎ…タンパク質や疲労回復に役立つビタミンB<sub>2</sub>などビタミン類、無機質が豊富で夏バテ防止効果！
- \*梅干し…クエン酸による疲労回復や食欲増進
- \*うどん…食欲がなくても食べやすく、消化吸収が良い
- \*瓜(きゅうり・すいか・かぼちゃ等)…身体のほてりを冷まし、利尿作用でむくみ解消！

# 熱中症とは・・・？

熱中症は、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。

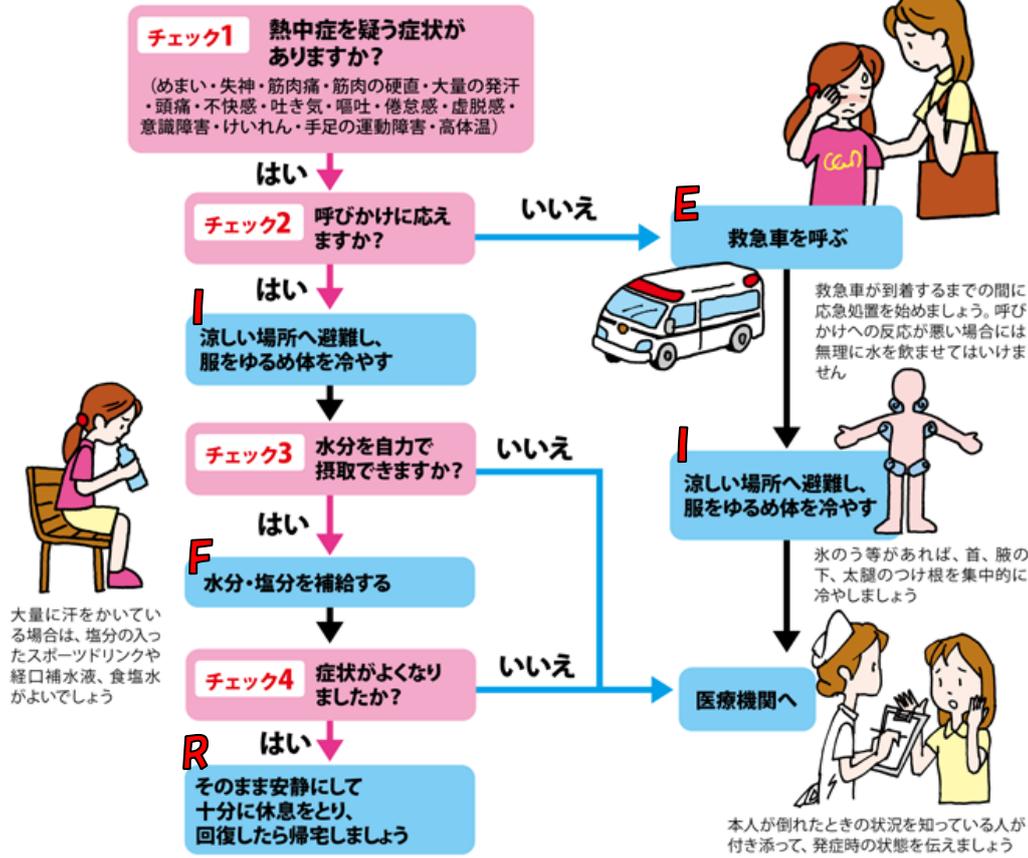
<b>症状 (重症度別)</b>	現場での応急処置で対応 <b>I度(軽症)</b>	病院受診が必要 <b>II度(中等症)</b>	入院して集中治療が必要(救急搬送) <b>III度(重症)</b>
	<input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 立ちくらみ <input type="checkbox"/> 筋肉痛(こむら返り、足がつる) <input type="checkbox"/> どんどん汗をかく <input type="checkbox"/> 手足のしびれ <input type="checkbox"/> 気分不快感	<input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> 嘔吐 <input type="checkbox"/> だるさ <input type="checkbox"/> 力が入らない	<input type="checkbox"/> 呼びかけへの反応がおかしい <input type="checkbox"/> けいれん <input type="checkbox"/> まっすぐ走れない・歩けない <input type="checkbox"/> 異常な高体温 <input type="checkbox"/> 肝臓や腎臓の障害 <input type="checkbox"/> 汗が出なくなる

「熱中症かな?」と思ったら、重篤な状態になる前に応急処置を!

熱中症の  
応急処置は

## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。



**FIRE**

**Fluid**  
...適切な水分補給

**Icing**  
...身体を冷やす

**Rest**  
...安静にする

**Emergency**  
...救急搬送  
119番通報

「熱中症の予防」については、保健だよりNo.3(6月号)に掲載しています。再度確認を!

図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

## 健康観察表について

毎日、朝・夕の検温・風邪症状のチェックをし「健康観察表(7月分)」に記録しましょう。

- ❁発熱等の症状がある場合、まず、身近なかかりつけ医に電話相談し、受診や検査の指示を受けるようにしましょう。
- ❁かかりつけ医がなく、相談できる医療機関もない場合は、「受診・相談センター」(電話0570-200-218〔24時間体制])に電話をすれば受診可能な「診療・検査医療機関」が案内されます。
- ❁「健康観察表」は、医療機関を受診する際、経過をみることができます。また、月末に回収するので、大切に保管してください。