

保健だより

— No. 2 —
令和2年7月1日
発行：伊良部高校保健室

熱中症特集 夏を元気に乗り切ろう!

☀️ 症状～早めの対応が大事!～

◎熱中症前の初期症状

- のどが乾いた、口の中の乾き
- 集中力に欠ける
- だるい、疲れている感じがする
- 汗をたくさんかいている

◎とるべき対応、対策

- Na入りの飲み物を飲む（スポーツドリンクなど）
- 涼しい場所へ行き休息する（1人にならない）
- 早めに保健室へ行く

◎熱中症の分類

重症度	名称	症状	応急処置
Ⅰ度	熱けいれん	●大量の汗（拭いても拭いても汗が出る） ●筋肉痛（筋肉がつるなど） ●けいれん（四肢や腹筋など）	【基本】 ★涼しい場所へ運ぶ ★安静にして体を冷やす ★水分、塩分を補給する
	熱失神	●めまい（フラフラする） ●立ちくらみ	首、脇、太ももの付け根を冷やすと効果的!
Ⅱ度	熱疲労	●頭痛 ●吐き気、おう吐 ●全身脱力（疲れ、だるい）	★【基本】の対応 ★足を高くする ★手足の先から体の中心へ向けてマッサージ
Ⅲ度	熱射病	●高体温 ●意識障害 ●全身性けいれん ●運動障害（動きや歩行がおかしい）	すぐ救急車を呼び、【基本】の対応も同時に行う

回復しないときは救急車を要請!

119番

7月の健康診断日程

7月は尿検査があります。検診の注意事項や日程をしっかりと確認し、提出もれがないようにしましょう。

実施日	場所	項目	備考
7月16日 (木)	教室にて提出	尿検査	・前日に担任の先生より採取容器をもらうこと。 ・尿の採取方法をよく確認し、提出すること。 ・理由があって出せない方は、保健室まで相談にくること。 ※時間厳守!!
予備日: 7月17日	朝 SHR 終了後 すぐ		

手軽に栄養バランスを考えよう! ~コンビニ食で考える栄養バランス~

●黄 ●赤 ●緑3色の○がそろくとバランスアップ!

●エネルギーのもと
●体を作るもと(筋肉・骨)
●体の調子をととのえる

500 平成28年

ワンコインバランスセット

※農水省 三色食品群参照

モーニングセット 【しっかり朝ごはん! エネルギー補給とともに、野菜・果物・乳製品でビタミン・ミネラルチャージ!】

 <p>¥213 ¥60 ¥165 ●●○チキナーおにぎり ●●○ゆでたまご ●●○グリーンスムージー ¥438</p>	 <p>¥230 ¥75 ¥100 ●●○サンドイッチ(シャキシャキレタス) ●●○牛乳 ●●○こだわり栽培バナナ ¥405</p>	 <p>厚揚げ ¥79 卵焼き ¥84 昆布 ¥70 大根 ¥75 ※汁は残そう ¥115 ●●○沖縄そば(小) ●●○おでん厚揚げ・卵焼き ●●○おでん昆布・大根 ¥423</p>
--	--	---

しっかりランチセット 【昼食は午後に備え、お弁当はおかずのあるものを選ぼう! しっかり食べて間食は少なめに!】

 <p>¥369 ¥112 ¥19 ●●○幕の内弁当 ●●○野菜ミックスサラダ ●●○ノンオイルドレッシング青じそ ¥500</p>	 <p>¥369 ¥112 ¥19 ●●○グリルチキンの和パスタ ●●○大根ミックスサラダ ●●○ノンオイルドレッシング青じそ ¥500</p>	 <p>¥369 ¥93 ●●○ゴーヤー弁当 ●●○焼き鳥もも(塩) ¥462</p>
--	--	---

※商品情報は2017年12月現在のものです。
※価格は税抜き表示です。

公益社団法人 沖縄県栄養士会