

## 健康ウィークが始まります！（生活習慣改善プログラム）

### 9月4日（水）～9月11日（水）

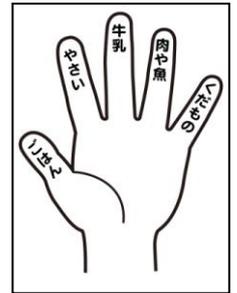
8時20分に保健安全委員がHQCシートを配ります。



自分の生活を振り返り、コントロールシートにチェックしてみましょう。  
朝食・睡眠・心と体の調子はどうですか？  
今回は、朝食の栄養バランスの充実を目指して朝食内容もチェックします。

- |                   |
|-------------------|
| ①米・パン・いも類・シリアル    |
| ②魚・肉・卵・豆類         |
| ③野菜               |
| ④果物               |
| ⑤牛乳・乳製品・海藻        |
| ⑥その他、（栄養補助食品やお菓子） |

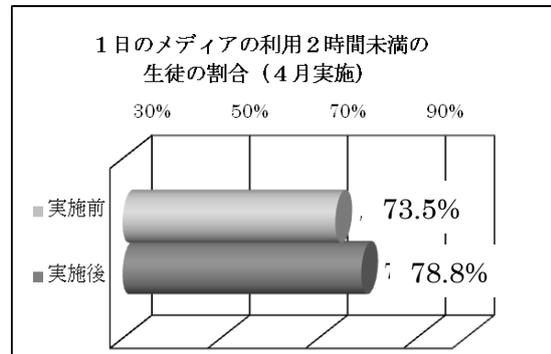
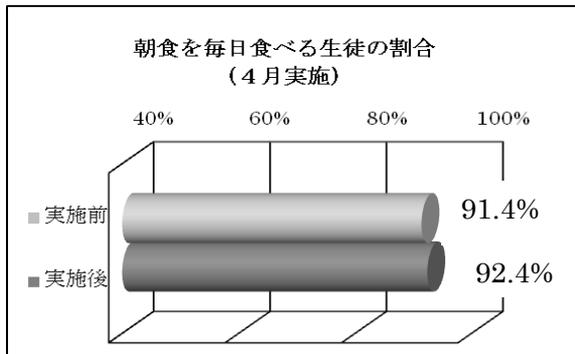
【今回のHQCシート一部】  
朝食内容ではまる項目に○をつけます。  
栄養バランスがとれていれば  
①～⑤までにすべて○がつきます。



栄養バランスを5本指に見立てるとわかりやすい！

毎日シートにつけていくと、調子のよかった日の生活がわかります。  
その生活を続けるよう改善していくと習慣になります。  
自分にあった生活習慣を身につけて、心と体を健康にしていきましょう！

### 4月の健康ウィークの結果から



## 熱中症に気をつけましょう。汗をかいたら水分補給を！

高温の環境下で体温調節機能がくずれて起こる全身の熱障害を総称して熱中症といいます。

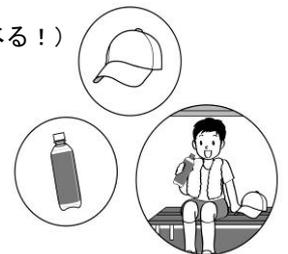
予防 ①こまめに、水分と塩分を補給する。

**運動中はもちろん、運動前に水分補給してから始める！  
のどがかわいてなくても、こまめに水分補給をする！**

- ②睡眠不足にならないようにして3食しっかりとる。（朝食は必ず食べる！）  
③外では帽子をかぶる。

症状

- 【軽度】 めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗がとまらない  
【中等度】 頭痛・吐き気・だるい・ぼーっとする  
【重度】 意識がない・けいれん・高体温・歩けない



応急処置

- ①風通しのよい日かげで、衣服をゆるめて静かに寝かせ足を高くする。  
②スポーツドリンクなどを飲んで水分と塩分を補給する。  
③ぬらしたタオルや氷を首やわきの下、足のつけねなどにあてて冷やす。