

7月15日（金）

健康セミナーを開催しました

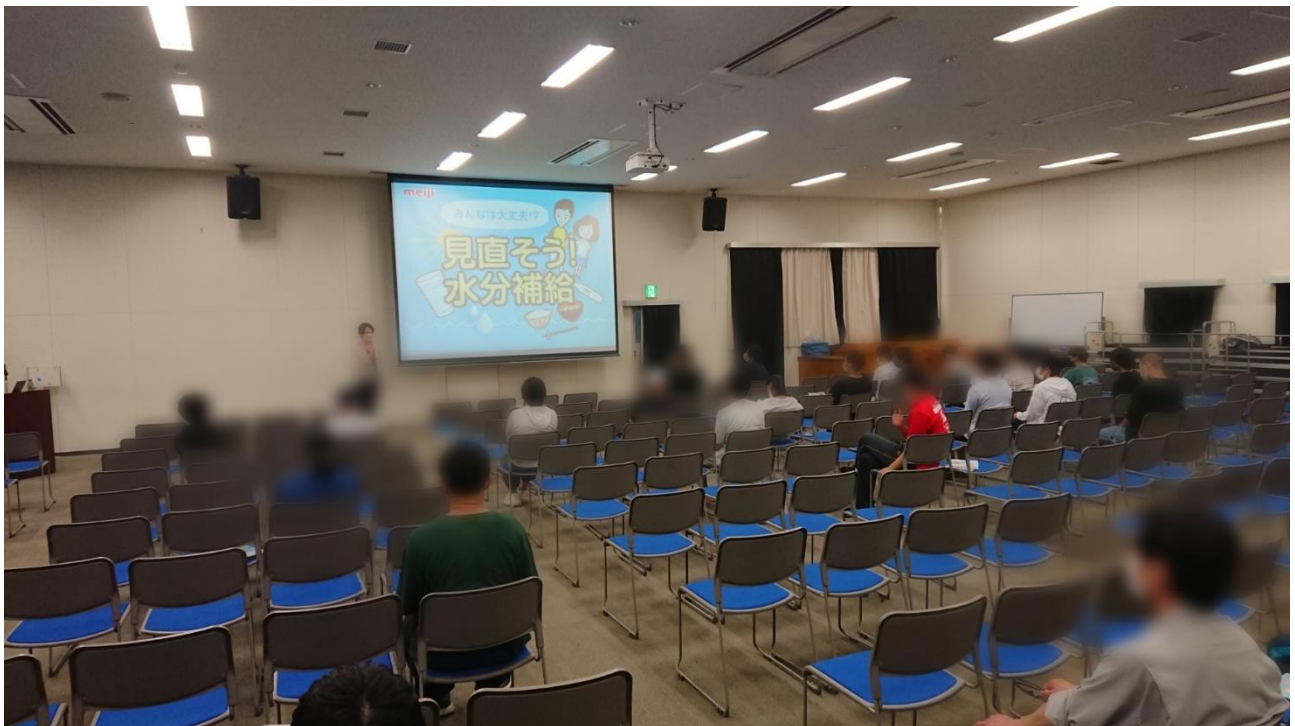
7月15日（金）、株式会社明治関東支社食育担当の高原牧子管理栄養士にご来校いただき、「命を守る“水”を見直そう！水分補給」というテーマで健康セミナーを開催しました。

気温30度を超える日が続くこの夏に、自分の体を自分で守るための方策について、いろいろなデータをもとに教えていただきました。

◎若者で熱中症が多いのは中学・高校の1年生で、女子よりも男子の方が多い

◎体重比2%の水分を失うとめまいやぼんやりするなどの症状が出て、10%の水分を失うと失神やけいれんが起きる

◎睡眠不足になると自律神経が乱れて、自分の体の異常を感じないことがある など



朝食をしっかり食べ、のどの渇きを感じる前に水分を補給して、この夏も健康で過ごしましょう！