

ほけんだより 7

南宇和高校
保健室

新学期が始まって3か月が経とうとしています。期末考査が終わって、あっという間に夏休みに入りますね。梅雨が明けるまでにはまだまだ時間がかかりそうです。湿度や温度が高くなる日々が続くことが予想されますので、夏休み前から体調管理をしっかりとって熱中症にならないようにしましょう。

ペットボトル症候群に注意!



のどが渴いたときに、糖分が入った飲料水を飲むとさらにのどが渴くという経験をしたことはありませんか? このように、炭酸飲料やスポーツドリンク、清涼飲料水などを多量に飲み続けることによって起こる急性の糖尿病のことを「ペットボトル症候群」と言います。気温と湿度が高くなるこれからの季節は、発汗する量が増える分、糖分が入った飲料水を長時間、多量に飲むことでペットボトル症候群になりやすいため、適量を摂るようにしましょう。

正しい水の飲み方はどっち?



1

のどが渴いた時に
たくさん飲む



2

時間を決めて
少しずつ飲む

…正解は②。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渴いた!」と思った時にたくさん飲むのは×。

体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収できず、おしっことして外に出てしまいます。

また、のどが渴いている時は体がかなり水分不足の状態。そうなってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

熱中症の症状

軽症

重症



立ちくらみ・めまい
足がふるなど



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさなど



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけないなど

熱中症に 気をつけよう



はじめした日々が続き、気温の高さも本格的になってきました。特に今年の夏は、全国的に気温が高くなることが予想されています。そのため、体が暑さに慣れていない今の時期から熱中症にならないように対策することが重要になってきます。

熱中症 かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい

⚠ 悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

もうすぐ夏休み

夏休み中に治療しよう

グループマッチが終わったら、夏休みになりますね。夏休みの予定はもう立てましたか？規則正しい生活を送れるように、遊びの予定だけでなく、勉強や運動などの計画も立てて楽しい思い出を作りましょう。

一学期に行った健康診断の結果は確認しましたか？時間に余裕がある夏休みの間にむし歯治療や視力矯正など病院を受診して、自分の体を健康に保つ努力をしましょう。

健康診断で心配なところが見つかった人へ

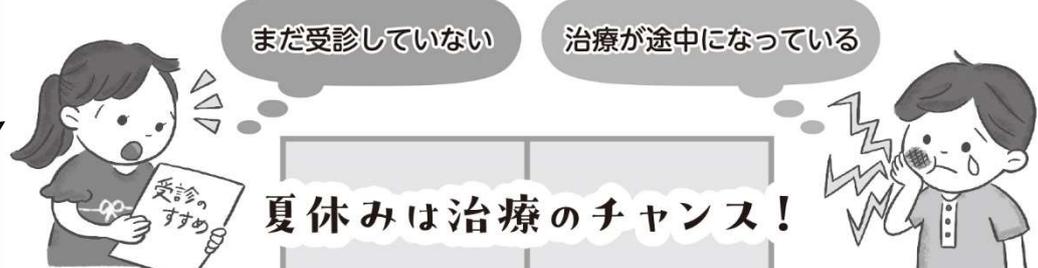
受診・治療はOK？

健康診断で受診のおすすめもらったのに

まだ受診していない 治療が途中になっている

病院を受診したら「受診報告書」を保健室へ提出してください。

夏休みは治療のチャンス！



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。



被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK！と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にもものってもらっていたら個人情報を特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。



腸炎ビブリオ食中毒注意報が令和6年6月14日付で発令されました！

腸炎ビブリオ食中毒は夏季に発生することが多いため、予防しましょう。

- ①魚介類は、調理前に大量の流水(真水)でよく洗うこと。
- ②調理器具(まな板など)を分けて、二次汚染を防止すること。
- ③手指消毒を徹底すること。
- ④短時間でも冷蔵保存4℃以下を徹底すること。
- ⑤調理後は、速やかに食べること。

食中毒の3原則
「清潔」「迅速」「温度管理」
を意識しましょう！

