

保健だより 7月

2019. 7. 17

保健室

あっという間に1学期が終わります。元気に、そして充実した毎日が送れましたか？自分なりに頑張れたことがある人は、自分で自分を褒めてあげましょう。

夏休み目前ですが、休み中も規則正しい生活をして充実した毎日を過ごしましょう。1学期の疲れをしっかりとリセットして、2学期に元気に会いましょう。

「熱中症」について

こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けないなど

軽

中

重

涼しい場所に移動し、衣服をゆるめる

水分・塩分の補給

身体を冷やす

水分がとれない、よくなるしない

病院へ

救急車

脱衣と冷却

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

☆水をかけたり、ぬれタオルを当てて扇ぐ。



One Point!

氷やアイスパックがあれば、首、わきの下、足の付け根を冷却。



☆できるだけ迅速に体温を下げることであれば、救命率が上がります。

熱中症を予防するために

- ・ 運動するときは、涼しい時間帯を選び、こまめに休憩をとる。
- ・ こまめに水分補給し、汗で失われた塩分も補給する。(スポーツドリンク等)
- ・ できるだけ薄着にし、直射日光は帽子等で避ける。
- ・ 体調が悪いときは、無理に運動をしない。

症状が良くなっても、運動は再開しないこと！

※氷、経口補水液OS1は保健室にあります！

飲みすぎてない？
清涼飲料水

みなさんは、1日に何本ジュースを飲んでいますか？朝からジュースを飲み、昼休みにまた飲み、という人を見て心配になることがあります。ジュースの飲み過ぎは糖分のとり過ぎになり、肥満、むし歯につながってしまいます。水分補給を清涼飲料水だけに頼ってはいけません

ソフトドリンクケトーシス（ペットボトル症候群）

清涼飲料水を大量に飲むことで高血糖になります。高血糖になることで喉が渇き、また清涼飲料水を大量に飲むという悪循環をくり返し、血糖値を一定に保つホルモンのインスリンの働きが一時的に低下してしまいます。このことを「ソフトドリンクケトーシス」（ペットボトル症候群）と言います。

●ソフトドリンクケトーシスの症状●

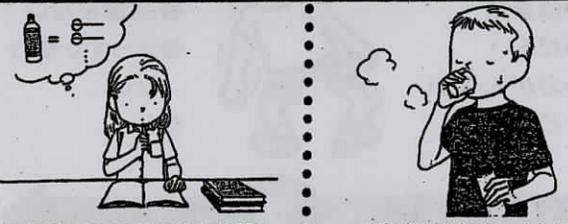
肥満気味である人や軽度の糖尿病がある人はなりやすいので注意が必要です。

のどがよく渇く ● トイレに行く回数が増える ● ショウからかたがたるい ●



意識障害を起こし、入院して初めて気がつくケースもあります。

●ソフトドリンクケトーシスの予防法●



●清涼飲料水に含まれる糖分の知識を深め、糖分のとりすぎに注意する。

●喉が渇いたときは、水かお茶で水分補給をする

スティックシュガー1本約3g 砂糖の量は目安です

●清涼飲料水に含まれる糖分●

炭酸飲料 約55g



スティックシュガー 18+1/3本分



果汁系飲料 約58g



スティックシュガー 19+1/3本分



スポーツ飲料 約28g



スティックシュガー 9+1/3本分



紅茶系飲料 約37g



スティックシュガー 12+1/3本分

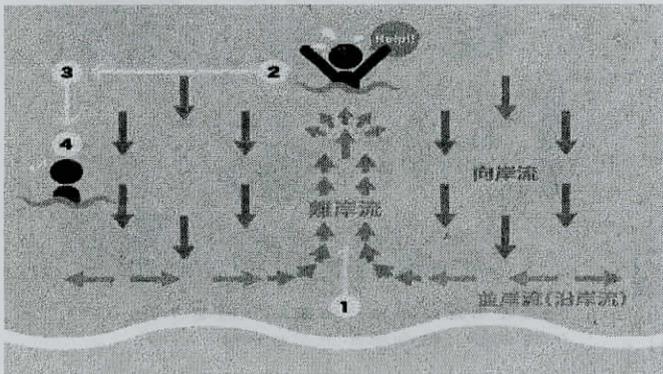


夏の安全

<離岸流>

①岸から沖へ強く流れる海水の流れで、一旦この流れに乗ってしまうと、逆らって泳ぐこととはとても困難です。

脱出するには、まず落ち着いて、②岸と平行に泳いで（離岸流の幅は10～30mだけ）③離岸流を抜けたら④岸へ向かって泳ぎましょう



<雷>

雷が近付いたら・・・ここは危険！

建物の軒先



校庭・グラウンド

高い木の下

※丈夫な建物の中へ避難しよう！

保健室より

1学期に行った健康診断で、病院へ行くよう用紙を受け取った人は、夏休みを利用して受診するようにしましょう。

受診が済んだら、結果書を担任または保健室へ提出してください。