

# ほけんだより 7月

R3. 7 美浜中学校 保健室

期末テストが終わり、あと3週間ほどで夏休みですね！  
運動部の人はいよいよ総体が始まります。まだ梅雨空の日がありますが、もうすぐ夏本番です。じめじめ・蒸し蒸し の日本の夏は熱中症になりやすいので、予防を心がけましょう。  
美浜中生のみなさんが総体で本領を発揮できること、夏休みを元気に迎えられることを願っています☆



## 「ペットボトル症候群」を知っていますか？

ペットボトル症候群とは、甘い飲み物を飲んで、糖分を過剰に摂取したことが原因で、**だるさ、吐き気、腹痛、意識がぼーっとする**などの症状がからだに現れるものです。熱中症予防に水分補給は大切ですが、清涼飲料水には砂糖がたくさん含まれています。  
**水で薄めて飲むなど糖分の取りすぎに注意しましょう。**

### 7月の保健目標

## 夏の健康管理に気を付けよう！ 熱中症を理解し、予防しよう！

**果汁入り飲料**

角砂糖  
約12個  
(45g)

**炭酸飲料**

角砂糖  
約15個  
(55g)

**スポーツ飲料**

角砂糖  
約8個  
(30g)

## 熱中症の予防から対応まで

正しいのはどっち

## マスクの夏は要注意！

マスクによってのどの渴きを感じづらくなるよ

**部活での水分補給は**

- ① 運動を始めた後、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渴きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。  
答えは②。

30分に1回は休憩を

**たくさん汗をかいた時には**

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。  
答えは②。

塩分量は0.1~0.2%

**水分をとれない時は**

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。  
答えは①。

すぐに病院へ搬送

**冷やし方は**

- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。  
答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

**どちらが危険？**

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間でもだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。

どちらも無理は禁物！

**炎天下での服装は**

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。  
答えは②。

炎天下では帽子を

**こむら返りが起こったら**

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。  
答えは②。

手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

**救急搬送が必要なのは**

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置しても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。

絶対1人しない！

下着を着ると、体から出た汗や皮脂を吸ってくれます。おかげで…

## 夏も下着が大活躍！

肌を清潔に保てる！

ニオイや黄ばみを防げる！

体温を上手に調節できる！

さけましょう  
寝る直前のスマホ使用

6月に保健委員会で行った、生活習慣チェックアンケートの結果を保健室前廊下に掲示しました。学年が上がるにつれて睡眠時間が短い人が増えています。睡眠不足だと、熱中症になりやすいのでとてもキケンです△  
寝る前、最低でも1時間前までにスマホの使用をやめて、眠りの質を高めましょう。

## ★7月はハンカチ・ティッシュキャンペーンを実施しますよ★

<保健室からのお知らせ>

○終業式の日、「健康カード」を配付します。  
1学期に行われた健康診断の結果が記載されています。病院受診が必要な場合は早めにかかりつけ医に診てもらいましょう。

○浦安市より学校へ生理用品が支給されました。  
必要な方は保健室までお気軽にお声がけください。

