

保健だより 7月号

2023年7月4日

潮来高校

保健室



最近、急に気温が上がり、体がついていくのが精一杯ではないでしょうか。「土用の丑の日」のうなぎのように、「う」のつく旬の食べ物が夏バテ予防によいそうです。うなぎや梅干し、瓜(キュウリやスイカ)など。暑い日も、よく食べ、夏も元気に過ごしましょう。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
		
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

夏に注意する 身体のSOS...

体がだるい... それ、クーラー病かもしれません

屋外

血管を拡張させ、体の熱を外に逃がす



室内

血管を収縮させ、体の熱が外に逃げないようにする



暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなることが。冷房は高めの温度に設定しましょう。

ペットボトル症候群 とは...

清涼飲料水は、失った塩分を吸収しやすくするため、砂糖が多く含まれています。激しく運動する人には必須ですが、普段の生活では砂糖の過剰摂取となってしまいます。レモン風味炭酸ジュースには、角砂糖約17個分、リンゴジュースは角砂糖約8個分の砂糖が含まれています。砂糖を多く取りすぎるとさらに喉が渴き、またジュースを飲む...の繰り返しになってしまいます。そうすることで、急性の糖尿病などを起こすことを「ペットボトル症候群」と言います。スポーツリンクや水の飲む場面をよく考えてみてください。

