

ほけんだより 7月

足柄高等学校
 保健室
 令和6年7月1日

あつ ほんほん く 暑さの本番がやって来る!

7月には小暑と大暑という、季節をあらわす言葉があります。小暑は暑さがだんだんと強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時季が来たということ。水分や塩分が足りないときや、体調がよくないとき、睡眠不足のときは熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣をととのえ、水分補給も忘れずに過ごしてくださいね。



あま せいりょういんりょうすい 甘いユウワク? 清涼飲料水



夏の冷たい飲み物として、口当たりの良い炭酸入りなどの清涼飲料水の人気が高いようです。校内でもジュースを持って歩いている子をよく見かけます。ただ飲み過ぎには『ペットボトル症候群』という大きな落とし穴が。糖分が多く含まれる飲み物を大量にとることで血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状が起きます。また、のども渇くため、さらに飲んで重症化するという悪循環に陥るケースもあるのです。

では、糖分が多く含まれているジュースにはどれだけの角砂糖が入っているか知っていますか?

ジュースに入っている角砂糖は 17 個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意! ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

	角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



冷やしすぎは NG! 冷房病

冷房病 (クーラー病) は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。

水の事故に気をつけて！！

暑くなると増えるのが、水の事故。身体能力が高い中高生でも、「どうしてこんな浅い場所で」と思うようなところで命を落とす例が後を絶ちません。

もし溺れたら・・・「ういてまて」

→肺の空気や脂肪により人の体は浮きます。

- 無理に泳ぐ・・・NO！体力を消耗してしまう。
- 手を上げて助けを求める・・・NO！手だけ水面に出て体が沈む。

- 何もしなければ、体は自然に浮く。
- 靴は浮くので脱がない。
- マスクをしている時は、すぐにマスクを外す。
- 周りにいる人は・・・助けに入って溺れる人が多い。
- 基本は岸で救助活動。
- 浮きそうなものを渡してあげる。
- 大声で人を呼んだり、携帯電話があれば119に電話する。

海や川に落ちたときは “浮いて待て”！

息を吸って空気を肺のため、
あごをあげて上を見る



水の深さが5cmあれば大人でも溺れます。自分は大丈夫・・・ではなく、気をつけておきましょう。水に入る際は十分注意し、大切な命を落とさないようにしてください。

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、相談にものってもらっていたら個人情報特定され、「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。



“これから”につなげる夏休みに

健康診断で病気や異常の疑いが見つかった人には「受診のお勧め」を渡し、早めの受診を呼びかけています。すぐに受診して異常がないことがわかれば、不安を抱える時間を減らせます。また、もし治療が必要とわかった場合も、早期発見・早期治療で、症状が軽いうちに治せる可能性が高まります。健康は確実に将来につながっていきます。この夏休み、ぜひあなた自身の“これから”を見据えたうえで行動してほしいと思います。