

足柄高等学校
 保健室
 令和8年7月1日

7月に入り、暑さも本番です。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しきれず、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は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。

水分補給には工夫が必要！



◎暑い日の運動時の水分はスポーツドリンクがおすすめ

スポーツドリンクには、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが含まれているため効率よく吸収できます。ただし、500mlのペットボトル1本中30g以上の糖分が含まれています。水代わりに飲み続けていると糖の過剰摂取による肥満や虫歯になる危険性があります。



◎屋内などで体をあまり動かさない時は麦茶がおすすめ

余計なカロリーもカフェインも摂ることなく、ミネラルを補給できます。

※水分を「ゴクリ」の1口でどれくらい飲めているか知っていますか？
 →実は、約20mlしか飲んでいません。コップ1杯分(200ml)の飲もうとすると、ゴクゴクゴク…と10口は必要なんですよ～。

◎コップ一杯分の水分を20分に1回飲む。



運動を始める前に飲むことが大切です。のどが渴いてからでは遅いです。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する



風を目に当てないようにする
(首元に下向きに当てるとよい)



周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする



「落とすなどして強い衝撃を与えた」

「水没した」「異常に熱くなる」

「異臭がする」といったものは使わない



SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友達だけではなく、多くの人々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次の事を絶対に忘れないで！！



- ①人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ②個人情報(住所や名前、年齢、学校名など)を書かない
- ③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④知らない人と、直接会う約束をしない

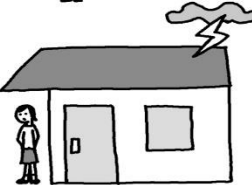
雷から身を守るために

雷が接近しているサインに気づいたら...

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる
- 急に冷たい風が吹いてくる



建物の中に避難しましょう！



※近くに逃げ込む建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。



4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございました。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に、「受診のすすめ」でその内容をお伝えしましたが、受診はすすめているでしょうか？夏休みは治療のチャンスです。まだ受診していない場合は、時間の取りやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。特にむし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるように早めの受診をお願いします。