

ほけんだより 7月

令和5年7月3日
川口市立領家中学校
保健室 No.5

雨雲からお日様に空の主役が交代し、暑くなる日が増えてきました。関東の梅雨明けはもう少し先になりそうですが…「梅雨明け 10日」という言葉を聞いたことがありますか？梅雨が明けた後の10日間くらいは、晴れの日がつづくことを表しています。「梅雨明け10日」に備えて、体を徐々にならして、楽しく充実した夏休みを迎えることができるようにしましょう♪



熱中症の 5W1H!!!

WHAT? 熱中症って何?



気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHEN? いつなりやすいの?

いつなりやすいの?



- 気温が高い日
- 風が弱い日
- 湿度が高い日
- 急に暑くなった日
- 日差しが強い日



WHY? なぜ熱中症になるの?



人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



WHO? だれがなりやすいの?



- 体調がわるい人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満の人
- 普段から運動をしていない人
- 急に激しい運動をした人

WHERE? どこでなりやすいの?

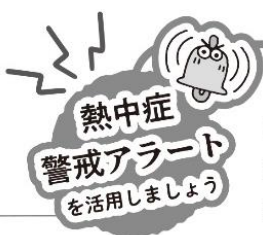


- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



職員室前に「熱中症予報」を提示しています♪

6月下旬から職員室前に、気温・湿度・WBGTを掲示しています。確認をして熱中症を各自予防していきましょう!



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。

環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。

環境省のLINEアカウント



熱中症に注意!

水分補給を



夏の甘いユウワク?? 清涼飲料水

清涼飲料水
飲みすぎていませんか!?



暑いと、ついゴクゴク…

夏の冷たい飲み物として口当たりのよい清涼飲料水の人気が高いですが、飲みすぎると落とし穴が。糖分が多く含まれる飲み物を大量にとると、血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状が起きます（ペットボトル症候群）。普段よく飲むものは水やお茶などを選び、清涼飲料水は控えめに。なお、激しい運動時などは汗で塩分も大量に失われるため、スポーツドリンクが有効になります。



1本あたりに含まれる糖分の量

角砂糖1個あたり3gで換算

 <p>約10個分</p> <p>スポーツドリンクP 500ml</p>	 <p>約9個分</p> <p>フレーバーウォーター (もも) 555ml</p>	 <p>約17個分</p> <p>フレーバー炭酸飲料 (レモン) 500ml</p>
 <p>約8個分</p> <p>りんごジュース (果汁100%) 200ml</p>	 <p>約6個分</p> <p>にんじんジュース (野菜汁50%+果汁50%) 200ml</p>	 <p>約6個分</p> <p>野菜ジュース (野菜汁100%) 200ml</p>

ジュースには想像以上の砂糖が入っています△

表を見てください!ジュースの中にはこれくらいの砂糖が入っているのです。ジュースを飲み過ぎると、太りやすくなったり、むし歯になったりしやすくなります。

飲むものの選択ができるように意識して過ごしましょう!

 <p>約4個分</p> <p>黒酢ドリンク 125ml</p>	 <p>約4個分</p> <p>乳酸菌飲料 65ml</p>	 <p>約8個分</p> <p>果汁入りソーダ (オレンジ) 200ml</p>
---	---	---

参考:チアデイズ <https://cheerdays.fcoop.or.jp/serial/vPf56>

夏休み前に見直しを! 健康診断の結果



みなさんが楽しみにしている夏休みはもうすぐ。遊びはもちろん、勉強や部活動など、いろいろ計画を立てていることと思います。でも、休みに入る前に、必ずやってほしいことがあります。それは、今年度実施された健康診断の結果の「見直し」です。

受診・再検査の必要がある人にはすでにお知らせを配付し、休みを利用するなど、なるべく早めに医療機関に行ってほしいとお伝えしています。では、それ以外の人はどうでしょう。たとえば、前回の結果と見比べて、何か変わったことは? また、受診・再検査の必要はなくても、気になることは? そうした部分にもあらためて注目し、考えるきっかけにしてほしいのです。

夏休み中はどうしても普段の学校生活とリズムが変わるため、厳しい暑さもあって体調をくずしたり、体力が落ちてケガをしたりするケースがみられます。『自己管理』という面からも、しっかり意識しながら過ごしてほしいと思います。



現時点で
「歯科」の受診率があまりよくありません…夏休みに受診しましょう。