

高校総体、農ク県大会、農業鑑定等、忙しかった日々が一旦落ち着き、あと1ヶ月もせずに夏休みですね。だんだんと暑い日が多くなり、熱中症予防がとても重要な時期になりました。今一度生活習慣を見直し、1学期の残り2週間を夏バテせずに乗り切りましょう！

熱中症は予防が肝心！ ～目指せ熱中症ゼロ～

気温や湿度が高い日が続いています。ニュースでは、全国各地の状況や熱中症予防を呼びかける報道がされています。毎年、熱中症の症状で保健室に来室する生徒がいますが、熱中症は自分自身で予防できます。熱中症は命に関わります。対策をしっかりと、充実した夏を過ごしましょう。

熱中症になりやすい環境

- ◆ **気温や湿度が高いとき**
体温を保つために、体が汗をたくさん出そうとして、体への負担が増えます。
また、湿度が高いと汗が乾きにくなり、体温調節が上手くできません。
- ◆ **風がないとき**
- ◆ **急に暑くなったとき**

熱中症になりやすい状態

- ◆ **寝不足のとき**
体の深部体温が下がらなくなるとともに、汗の量も多くなり、体温調節機能が低下します。
また、疲労が蓄積し熱中症の引き金になります。
- ◆ **朝ご飯を食べていないとき**
寝ている間にかいた汗で、水分や塩分が減少し、体温を下げる効果のある汗が出なくなります。

熱中症を防ぐために

- ✓ **暑い季節になる前に、軽い運動をして暑さに慣れておく**
- ✓ **しっかり睡眠をとる**
- ✓ **朝ご飯は必ず食べる**



- ✓ **こまめに水分補給(塩分も)**
- ✓ **風通しの良い日陰でこまめに休憩**
- ✓ **こまめに汗をふく**



お知らせ)) 『今日の熱中症予報』に注目！

生徒玄関と保健室前に、(9時/12時/14時現在の)『熱中症予報』を掲示しています。実習や体育の授業に行く時、昼休み、部活動前など、生徒玄関や保健室を通る時には、ぜひ注目してみてください。

そして、熱中症予報を意識した行動をして、自分自身で熱中症を予防しましょう。



それ、糖尿病だよ！ペットボトル症候群！

毎日暑い日が続き、こまめな水分補給が欠かせない時期ですが、みなさんは何を飲んでますか？冷たいスポーツドリンクやジュースなどの清涼飲料水には、たくさんの砂糖が含まれています。糖分の多い飲料水を多量に飲むと、血糖値が上昇して糖尿病の症状が出る場合があります。

ペットボトル症候群

スポーツドリンクなどの清涼飲料水（ソフトドリンク）の飲み過ぎで発症する糖尿病のことです。
【症状】のどが渇く、多尿（尿量が多い）、倦怠感（体がだるい）イライラ感 等



ポカリスエットなどのスポーツドリンクは、激しい運動をする時や胃腸炎による下痢など、脱水を防ぐときには効果的です。ソフトドリンクも、たまに飲んだり量が多くなければ問題ありませんが、日常的に飲むと多量の糖分をとってしまうため、**普段の水分補給は、水か麦茶にしましょう。**



お知らせです

保健室掲示板情報

今月は、7月号のほけんだよりをピックアップして、清涼飲料水に含まれる砂糖の量を角砂糖で表してみました。

目にしたみんなは・・・「これいつも飲んでるやつだ！」「こんなに入ってるの！？」と、砂糖の量に驚く声が聞こえてきます。

普段何気なく口にしているペットボトル飲料も、こうしてみるとたくさんの砂糖が使われていることがわかります。ぜひ、1日に必要な量と比べてみてください。

そのジュース 全部飲んで大丈夫？



砂糖の量

- ・ 脳のエネルギーになる（記憶力・集中力を保つ）
- ・ 料理に焼き色をつける
- ・ お肉をやわらかくする

1日に必要は量 20g

砂糖を取り過ぎると

- ・ むし歯になりやすい
- ・ 太りやすい
- ・ 体がだるくなる
- ・ イライラしやすくなる

ペットボトル症候群

● 夏場、暑い日が続くと、喉が乾き、水分補給が欠かせない時期です。しかし、清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分の多い飲料水を多量に飲むと、血糖値が上昇して糖尿病の症状が出る場合があります。

● 普段の水分補給は、水か麦茶にしましょう。