



ほけんだよい

川越高等学校 保健室
令和元年 7月11日

梅雨が明けると本格的な夏に突入です。暑いからと言って低い温度でエアコンに当たっていると身体がだるくなり、夏風邪や夏バテの原因になります。適度に身体を動かし、規則正しい生活をして暑さに負けないようにしましょう！

また、急に気温が高くなる日は、熱中症になりやすいです。人間の身体は約60～70%が水分です。水分は、わずか2%失われると脳が過剰に反応し水分補給を要求します。3%失われると脱水状態になります。「のどがかわいたな」と感じる前に水分を補給し、しっかりと熱さ対策をしましょう。



熱中症に気をつけよう！ まずは予防が大切！！1日に必要な水分は約2.5L！

予防1：学校では休み時間ごとにコップ1杯程度の水分補給を！

予防2：体育や部活の運動前後には、必ず水分補給を！（部活中は30分に1回は水分補給）

予防3：運動中はスポーツドリンクや経口補水液とお茶、両方用意しましょう！

予防4：睡眠不足は危険です。毎日7～8時間を目安に睡眠を！

予防5：休憩は、こまめに日陰で休もう！



熱中症の分類

分類	症状	重症度	応急処置
I度	めまい、大量の発汗、こむら返り		・涼しいところで安静にする。 ・十分な水分とナトリウムを補給しましょう。（1Lの水に1～2gの食塩） ・首の後ろや脇の下、太ももの付け根を積極的に冷やしましょう。（太い血管があるため身体を冷やすことができる） ・身体を濡らし、扇風機やうちわで風をあてる。（水が汗にかわり体温を下げる働きをする） ・意識がない、けいれんを起こしているときは、すぐに救急車を呼びましょう。
II度	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下		
III度	体温が39.0度以上の高熱と下の症状のうちいずれかひとつ ①意識障害、小脳症状、けいれん ②肝臓や腎臓の機能障害 ③血液凝固異常		



ペットボトル症候群 聞いたことがありますか？

清涼飲料水には、砂糖が大量に入っています。500mlのジュースに角砂糖が約15～20個（角砂糖1個あたり約3g）含まれています。1日に2Lのジュースを飲む場合、角砂糖が約60～100個！！砂糖を取り過ぎると身体が糖분을代謝できなくなり急性の糖尿病状態になる可能性があります。ジュースの飲み過ぎには注意しましょう。運動時には、スポーツドリンクだけでなく、経口補水液やお茶の両方を準備することをおすすめします。

このような症状に注意

- ・腹痛や嘔吐
- ・喉が異常に渇く
- ・飲み物を大量に飲む
- ・トイレの回数が増える
- ・いつも身体がだるい
- ・急激な体重減少



健康診断が終わりました！

健康診断は、学校保健安全法という法律で決められた検診です。結果のお知らせが届いた人は、早期に受診して、結果を保健室まで提出してください。また、欠席で検診を受けることができなかった人は、早期に検診を受けて結果を保健室まで提出しましょう。

健康だと、勉強も部活も遊ぶこともできて、充実した生活を送れますよね。心も体も健康でいられるようにしましょう。保健室では、相談もできます。いつでもどうぞ！
スクールカウンセラーの予約は保健室でできますよ。

ケガや事故に気をつけて！

保健室を利用する人の中で、登下校中の自転車でのケガが多いです。危険な運転をしていると自分自身がケガをするだけでなく周囲の人をケガをさせる可能性もあります。危険な運転を3年以内に2回以上した場合、自転車運転者講習を受けることになります。ひとつしかない命を大切にしましょう。

■スマホ（ながら運転）禁止！

道路交通法第71条：3ヶ月以下の懲役または5万円以下の罰金

■自転車の2台並走禁止！

道路交通法第19条：2万円以下の罰金

■右側通行禁止！歩道を走るの禁止！

道路交通法第17条：3ヶ月以下の懲役または5万円以下の罰金、2万円以下の罰金

