



R7.7.18 南砺平高校保健室

今日は終業式ですね。1学期頑張った自分を、思いっきり褒めてあげましょう(〇〇)/これから約1か月間の夏休みが始まります。生活リズムを乱すことのないように、毎日だいたい同じ時間に起床・就寝するようにしましょう。それでは、夏休み明けに元気な姿をまた見せてくださいね🌟充実した夏休みを！



## 夏休み明け、治療カードの提出を！

健康診断が終わり、異常の疑いがあった生徒には治療カードを配布しました。現在、治療カードを保健室へ提出した人は0人です…。夏休み中は治療の大チャンス！積極的に受診しましょう。また、治療カードをもらっていない人でも、気になる症状などがある人は病院でぜひ診てもらってください。

寮生は、寮生活中に体調不良や怪我をしたときに必要になるもの（内服薬や絆創膏等）をこの夏に揃えておきましょう！

## 熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。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



## ペットボトル

症候群に注意



## ペットボトル症候群って何？

→甘い炭酸飲料やスポーツ飲料など、糖を含む飲料を短期間に大量に飲むことで引き起こされる病気で、正式には「ソフトドリンクケトosis」と呼ばれています。

## ペットボトル症候群の悪循環

のどが渇く

甘い飲み物を飲む

高血糖

トイレの回数が増える

## ペットボトル症候群の症状

- ・のどが渇く
- ・体重が減る
- ・だるい
- ・重症化すると…意識がもうろうとする

糖尿病のような症状

涼しい室内での水分摂取は、なるべく水やお茶を選ぶようにしましょう！ジュースやアイスクリームなどでの水分補給は控えてください。



## 夏休み中、困った時の相談場所



これから約1か月間の夏休みが始まります。夏休み中にもし相談したいことがあれば、気軽に保健室へ立ち寄ってください！また、お家からでも相談できる機関があります。困ったときや話を聞いてもらいたいときなど、ぜひ活用してみてくださいね。

### 相談機関

- ・24時間子供SOSダイヤル（24時間対応）
  - ・よりそいホットライン（24時間対応）
  - ・いのちの電話
- （毎日16～21時、毎月10日は8時～翌朝11日8時）

### 電話番号

0120-0-78310  
0120-279-338  
0120-783-556

フリーダイヤル・無料



電話以外に、SNSで相談することもできます。気になる人は、「子供のSOSの相談窓口」と検索して、HPを確認してみてください。

# < 厚生委員コーナー 7月号 >



数字で見る熱中症対策

**1.2L ~ 2%**



「のどが渇いた」と感じたときに  
体内から失われる水分量~!  
軽い脱水では自覚症状がなく、  
のどが渇いたときには既に  
予想以上に水分が失われて  
います。のどが渇く前に  
こまめに水分補給を  
しましょう。

1日に飲料で摂取する  
水分量。ただし、たくさん汗を  
かいたときには尿に見合った  
水分と塩分をとる必要が起きます。  
水分・塩分は食事でもとる必要  
があるので、こまめに食事  
を摂いたりしないように  
しましょう。

**5時~17時 熱中症警戒アラート**  
発表のタイミング



**35度以上**

猛暑日の基準と  
なる暑さ気配!!



テレビから猛暑日と聞いたら  
その日の最高気温は35度以上の  
厳しい暑さになるということ。  
対策は万全に。

熱中症警戒  
アラートは熱中症の  
危険が極めて  
高い場合、環境省から土砂や  
発表されます。アラートが出たら外での  
活動は原則、中止・延期が推奨  
されます。外出もできるだけ控えましょう。

## ~ 熱中症対策をしよう! ~

1. 毎日しっかり寝よう
2. こまめに水分補給をしよう
3. 朝や涼しい時間に  
軽い運動をしよう

熱中症にならないように自分の  
体の調子を考えて行動しましょう

