



令和6年7月4日

深谷市立深谷中学校
保健室

暑い日が続いています。暑さや冷房の冷え、期末テストの疲れや寝不足もあり体の疲労も大きいと思います。**睡眠をしっかりとり疲れを残さないことが大切です。**睡眠は、疲労回復・熱中症予防・けが予防・集中力アップなど健康に過ごすための必須アイテムです。

また、期末テストが終わり、自由な時間が増えて生活リズムがくずれやすい時期です。**生活リズムをしっかり自己管理**していく必要があります。夜ふかしせず、**遅くても11時までに寝ましょう。**

さぶーい 夏も湯船に浸かろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

38～40度のお湯に
10～15分ほど
浸かるのが◎

疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出されると同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1～2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



夏休み中に治療しよう

健康診断で心配なところが見つかった人へ

受診・治療はOK!

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス!

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

歯科医院は、夏休み前に予約を!

健康診断が全て終了しました。病院の受診が必要な人には、「受診のお知らせ」を配布したので、必ず受診をして治療や検査、相談してください。今は大丈夫だと思っても悪化してしまい取り返しがつかないことも・・・

また、**むし歯は、早期治療が必要な歯の病**気です。夏休み前に病院を予約し、夏休み中に治療を終了してください。

被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK!と言われて引き受けた「間バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報を特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

これら夏休みまで自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。**自分の言動ひとつで誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。**誰かを傷つけてしまうと、**自分も傷つくこと**になります。お互い心が傷つき健康的な生活を送ることができません。**楽しい夏休みにするためにも相手のことを思う想像力を高めましょう。**

もし、**困った時は迷わず大人に相談**をしましょう。

暑い夏☀️を上手に乗り切ろう！！

熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

日焼けはやけどです

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。

日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。



こんなときは病院へ



- 痛みが強い
- 水ぶくれができている

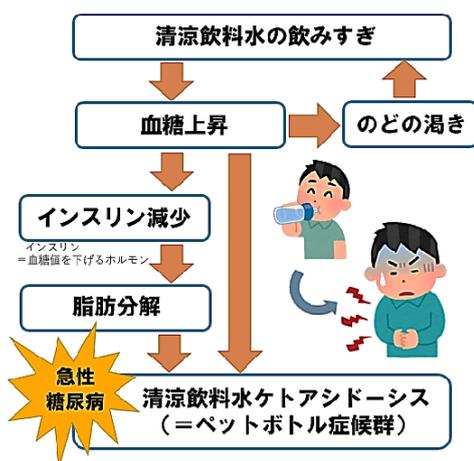
大量に汗をかいた時や発熱時など、スポーツドリンクは**必要な時に必要な量**を飲みましょう。
食事で塩分やミネラルを補給し、こまめに水やお茶をのんで熱中症を予防しましょう。

ペットボトル症候群は、正式には清涼飲料水ケトosisといいます。清涼飲料水には糖分がたくさん含まれているものが多く、一度に大量に体内に取り入れると高血糖になります。するとまた喉が渇いて清涼飲料水を飲むことを繰り返し、さらに高血糖となります。最後には血糖をうまく細胞の中に取り込めなくなってしまいケトosisを引き起こし、腹痛や吐き気、嘔吐などの症状がみられます。

ペットボトル症候群に注意！



ペットボトル症候群を起こす流れ



ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

	角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース(濃縮還元) 200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普通の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。

