

# 保健だより7月号



2014年7月11日発行  
松山聖陵高等学校 保健課

暑さに負けない  
からだをつくらう!



7月23日は「大暑」。文字を見ているだけで暑くなっていくようです。「暑い」というのをやめようと思っても、思わず口をつけて出てきてしまうほど、暑い日もありますね。暑いときこそ、食事や睡眠など、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

今月ここに  
注意!!

糖分の  
とり過ぎ

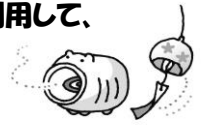
世界保健機関（WHO）は、2014年3月、肥満やむし歯を予防するため、一日の糖分摂取量をこれまでの半分とする指針案を示しました。

新しい指針では、総摂取カロリーに対する糖分の割合を5%未満としています。これを砂糖の量にすると、およそ25g。清涼飲料水の中には、ペットボトル1本に含まれる糖分が40gを超えるものもあります。熱中症の予防には、水分補給が大切ですが、糖分のとり過ぎに注意して、飲みものを選びましょう。



保健室からのお知らせ

健康診断の結果、受診のお知らせをもらった人は、夏休みを利用して、治療をしてください。



ここをチェック!!

■栄養成分表示  
100g当たり

エネルギー…〇〇kcal  
たんぱく質…〇g  
脂質…〇g  
炭水化物…〇g  
ナトリウム…〇mg



「炭水化物」と表示されている部分が、含まれる糖分の量を示しています。

## 熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

気象  
条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日



体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。



体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い



炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。



これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

さらに症状が進むと…

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくならないときは、救急車を!!

では、こんな場合は？

冷夏は、  
熱中症になりにくい？



冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高なくても発生するのが特徴です。

水分補給は、のどが  
渇いてからでいい？



のどが渇いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渇く前に水分補給するのが大切です。

衣服の色や形は、  
関係ない？



黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。