

ほけんだより 7月

千早赤阪村立中学校
保健室 2023.7.3

先週から蒸し暑さが更に厳しくなっています。たっぷりの睡眠と十分な食事で体調を整えることを基本とし、のどが渇く前に水分補給をして、熱中症に注意しましょう。

また、この先もどんどん暑くなり、夏本番を迎えますが、清涼飲料水を飲みすぎないように心がけましょう。

そして、楽しい夏の思い出がたくさんできますように♪



水分補給は



こまめに＋少しずつ

夏の甘いユウワク?? 清涼飲料水

ホントに清涼飲料水?

コンビニなどの売り場に並ぶよく冷えた飲み物。さて、あなたが手に取ったものは、本当に清涼飲料水（ジュース）でしょうか？ パッケージの華やかさも手伝って、表示があったとしても、パッと見ただけではお酒と区別しづらいことがあります。「甘くてアルコール度数も低い。同じようなもの」というのは、お酒を飲んでもよい大人の立場からの意見。みなさんには当てはまりません！



暑いと、ついゴクゴク...

夏の冷たい飲み物として口当たりのよい清涼飲料水の人気が高いですが、飲みすぎると落とし穴が。糖分が多く含まれる飲み物を大量にとると、血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状が起きます（ペットボトル症候群）。普段よく飲むものは水やお茶などを選び、清涼飲料水は控えめに。なお、激しい運動時などは汗で塩分も大量に失われるため、スポーツドリンクが有効になります。



熱中症に
注意!

熱中症の症状と手当て

重症度Ⅰ度

- ・気分が悪い、ぼーっとする
- ・めまい、立ちくらみがある

風通しのよい日陰や、冷房の効いた場所へ移動します。衣服をゆるめ、足を高くして仰向けに寝かせます。

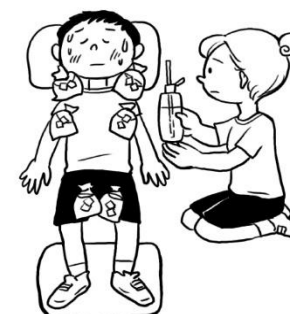
- ・手足がしびれる
- ・筋肉のこむら返りがある（痛い）

手足のしびれや筋肉痛が起こったら、塩分を含んだ飲み物を補給するようにしましょう。



重症度Ⅱ度

- ・頭ががががする（頭痛）
- ・吐き気がする、吐く
- ・体がだるい（倦怠感）
- ・意識がなんとなくおかしい



涼しい場所に運び、衣服をゆるめて足を高くして寝かせます。体を冷やし、吐き気などがなければ、水分・塩分を補給させます。自力で飲めないときは医療機関に搬送します。

重症度Ⅲ度

- ・意識がない
- ・体がひきつる（けいれん）
- ・呼びかけに対して返事がおかしい
- ・まっすぐに歩けない・走れない
- ・体が熱い



命の危険がある状態です。すぐに救急車を呼び、体の冷却を続けます。意識がない場合は横向きにして、気道を確保します。