

足柄高等学校 ♡保健室♡ 令和6年7月1日

## さの本番がやって

ことば 7月には 小 暑 と大暑という、季節をあらわす言葉があります。 小暑は暑さがだんだんと強くなっていく ころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。暑さが本格的になるということは、熱中症になり しき き ま すいぶん えんぶん た たいちょう がまれる すいみんぶそく やすい時季が来たということ。水分や塩分が足りないときや、体 調 がよくないとき、睡眠不足のときは熱中 でごろ せいかつしゅうかん すいぶんほきゅう わす す 症になりやすいです。日頃から生活習慣をととのえ、水分補給も忘れずに過ごしてくださいね。

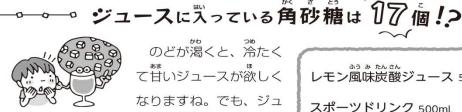


# せいりょういんりょうすい



ュースを持って歩いている子をよく見かけます。ただ飲み過ぎには『ペットボトル症候群』という大きな落 あな とうぶん おお ふく たいりょう けっとうち きゅうげき あ けんたいかん しょうじょう とし穴が。糖分が多く含まれる飲み物を大量にとることで血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状が 

では、糖分が多く含まれているジュースにはどれだけのお砂糖が入っているか知っていますか?



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

・スばかり飲んでいる人は要注意! そうぞう いじょう さ とう はい スには**想像以上の砂糖**が入っています。 レモン風味炭酸ジュース 500mL (約**17** 福労)

スポーツドリンク 500mL

リンゴジュース (濃縮還元) 200mL (約 **8** 個分

約10高分

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。



#### 冷やしすぎは NG! 冷房病

たいぼうびょう 冷房病(クーラー病)は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と た。 暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな木 ままう からわれることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を 5 ℃以内に調整す る、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お | 嵐宮でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。







## 水の事故に気をつけて!!

暑くなると増えるのが、水の事故。身体能力が高い ちゅうこうせい 中高生でも、「どうしてこんな浅い場所で」と思うような ところで命を落とす例が後を絶ちません。

もし溺れたら・・・「ういてまて」

- はい < ラ き しぼう ひと からだ う からで う からで う からで う からで う で は で は で きます。
- \*無理に泳ぐ・・・NO! 体力を消耗してしまう。
- 手を上げて助けを求める・・・NO!手だけ水面に出て体が沈む。
- 何もしなければ、体は自然に浮く。
- 靴は浮くので脱がない。
- マスクをしている時は、すぐにマスクを外す。
- ・ 浮きそうなものを渡してあげる。
- \* 大声で人を呼んだり、携帯電話があれば 119 に電話する。



水の深さが5cmあれば大人でも 溺れます。自分は大丈夫・・・では なく、気をつけておきましょう。 水に入る際は十分注意し、大切 な命を落とさないようにしてくだ さい。

## 被言者にも加言者にもならないために

SNSで誰かが書いていた たるぐち とうこう かくさん 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「闇 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。

なつやす 関体みは自由な時間ができる。 をが 分、普段とは違うトラブルにを き込まれることがあります。 さが 分の言動ひとつで自分を含めた だれ きず かのうせい そうぞう 誰かが傷つく可能性を想像する ないせつ ことが大切です。

こま 困ったときは \*\*\* \*\*\* \*\*\* \*\*\* だわず大人に相 だん 談を。





#### "これから"につなげる夏休みに

健康診断で病気や異常の疑いが見つかった人には「受診のお勧め」を渡し、早めの受診を呼びかけています。すぐに受診して異常がないことがわかれば、不安を抱える時間を減らせます。また、もし治療が必要とわかった場合も、早期発見・早期治療で、症 状が軽いうちに治せる可能性が高まります。健康は確実に将来につながっていきます。この夏休み、ぜひあなた自身の"これから"を見据えたうえで行動してほしいと思います。