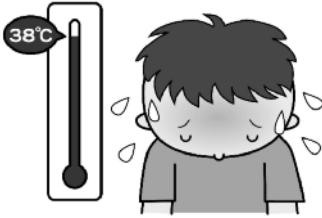


ほけんだより

平成25年7月19日
神港学園神港高等学校
学校保健委員会

最近、じっとしていても汗をかくような暑い日が続いていますね。今回の保健だよりはこんな暑い日に注意してほしいことについてです。

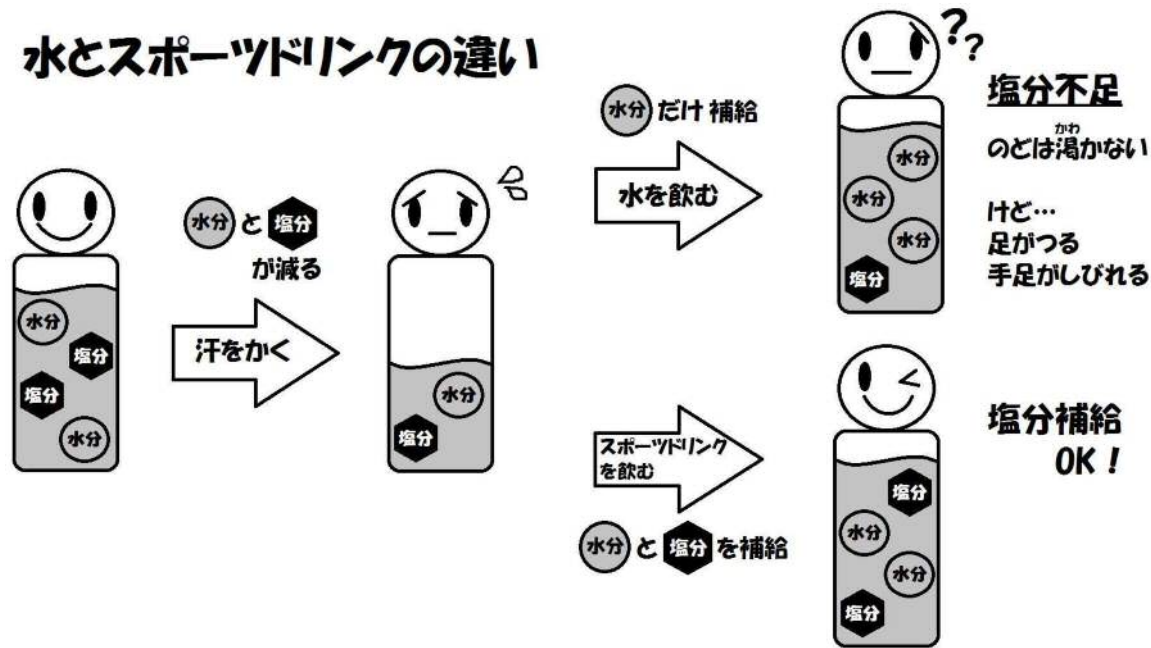


だっすい 脱水予防にお茶や水はだめ!?

身体にとって大切な水分が失われた状態を「脱水症」と言います。しかし、「脱水症」とは文字通りの単なる水の不足ではありません。

身体から出る水分といえば、何を思い出しますか？ 汗・尿・涙…。どれもなんとなくしょっぱいイメージはないですか？ そう、「脱水症」で失われているのは水分だけではなく、塩分も失われているのです。そこで、**お茶や水だけ飲むと、身体の中の塩分は薄まり、塩分が足りない状態**になります。その結果、骨や筋肉で塩分が不足し、足がつったり、手足がしびれたりします。このような脱水から来る塩分不足も「脱水症」の一つです。このとき、水分は十分に取っており、のどは渴かないので、「脱水症」になっていることには気がつきません。

水とスポーツドリンクの違い



部活動で「お茶はちゃんと飲んでいるのに、なぜか足や腕がつる」という人は**塩分不足**の可能性ががあります。意識して**スポーツドリンク**を飲むようにすると、しっかり身体を動かすことができるようになるかもしれませんね。

スポーツドリンクは飲みすぎてもだめ

左のページで「スポーツドリンクを飲みましょう」という内容を書きましたが、実は、スポーツドリンクの飲みすぎも体に良くありません。水分と一緒に塩分を取るという意味ではとてもよいのですが、一般に売られているスポーツドリンクには塩分だけではなく、糖分も入っています。**500ml のスポーツドリンクを 2 本飲むとそれだけで一日の糖分の摂取量を超えてしまいます。**そのため、スポーツドリンクやジュースを一日2L~3L 飲むと糖尿病になるといわれています。一番いいのは水に塩を溶かした塩水を飲むことですが、正直、あまりおいしくありません。脱水を防ぎながら糖尿病にもならないようにするためには、**スポーツドリンクを飲みながら、適度にお茶や水も飲む事が重要**です。

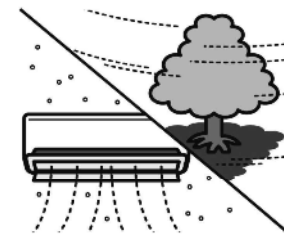
清涼飲料は
飲み過ぎないように



熱中症かも!? と思ったら 自分でできる3つのステップ!!

1 涼しい場所へ移動する

- ・日かげ
- ・クーラーなどの効いた部屋



2 からだを冷やす

- ・水をかける
- ・うちわなどであおぐ
- ・首やわきの下、足の付け根などを氷で冷やす



3 水分・塩分を補給する

- ・スポーツドリンク
- ・0.1~0.2%の食塩水



健康診断の結果を確認しましょう

1 学期に行った健康診断の結果を確認しましょう。病院を受診した方がよい人には健康診断の結果をまとめたプリントのほかに、「病院受診のおすすめ」を配布しています。今回の健康診断では目がよく見えていない人、虫歯がある人が多くいました。病院へ行かずに放っておくと、歯を抜かないといけなくなるなど、手遅れになることもあります。**時間に余裕ができる夏休みのうちに、病院を受診しましょう。**また、受診が修了したら、「受診報告書」を保健室へ提出してくださいね。

