



保健だより 7月

天草高校保健委員会
1-3 H, S
1-4 T, H

熱中症になりやすい時期が来ました

熱中症になるとめまいや失神がひどければ意識障害を引き起こします。その予防のためには、こまめな水分補給が大切です。今回は熱中症に効く飲み物についてご紹介します。

熱中症に効く飲み物

1. 経口補水液（OS-1）
 2. スポーツドリンク（ポカリスエット）
 3. 麦茶（ノンカフェイン）
- 水分補給では塩分が補えないのを
塩あめや塩分入りタブレットと一緒に取ることをおすすめします。



避けたほうがいい飲み物

コーヒーなどカフェイン入りの
飲み物

（理由）利尿作用があり、体の
水分を奪いやすいから。

エアコン使用中もこまめに換気を

注意…一般的な家庭のエアコンは空気を循環させるだけで換気はできません

窓とドア、二箇所開ける

扇風機や換気扇を併用する

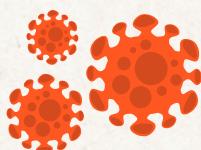
換気後はエアコンの温度をこまめに再設定



『夏に多い感染症』

ヘルパンギーナ

高熱、喉の痛み、口の中の水疱、口内炎などが特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3~5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。



日焼けにまつわる○×クイズ

・ 水の中では日焼けしない

→ ×

水が防げる紫外線は一部だけ。水面の反射で顔などは焼けやすいです。

・ そんなに熱くない日でも日焼けする

→ ○

紫外線は暑さを感じません。たとえ曇っていて涼しく感じる日でも紫外線は80%以上雲を貫通して地表に届けます。

・ 日焼け止めは何時間でも日焼けを防いでくれる

→ ×

日焼け止めは紫外線を避けられないときに防止する目的で使うもの。長時間紫外線を浴びるためのものではありません。

日焼けはやけどのような痛みが出たり、将来皮膚の病気の原因になったり、あなどれません。

正しい知識を持って対策しましょう！