

【特集】

夏本番！気を付けること

ふえる熱中症

明日の天気は??

「熱中症警戒アラート」を 確認しよう

自動販売機で毎日買っているそのあなた・・・

おいしい清涼飲料水 飲みすぎに注意！！



【報告】

大津高校サッカー部総監督の話が聞けました

第一回生徒保健委員連絡協議会

【お知らせ】

今すぐ予約しましょう

夏休みこそ治療のチャンス

予防できるよ！熱中症

熱中症警戒アラートについて

「熱中症警戒アラート」は熱中症の危険性が極めて高くなると予想された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報です

「熱中症警戒アラート」をスマホにいれよう！

QRコードを読み取り、省のLINEアプリを友達つ。

前日18時、当日7時にお知メールが届きます。



毎日チェックして、夏休みの部活動時に熱中症で倒れないようにしましょう。

「万全」で臨む！ 熱中症対策 の 必須事項

1 環境・気象条件を把握



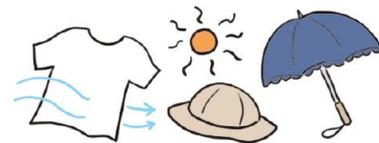
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

水分、塩分補給は、いつ、何を、どれくらい？

日常の水分補給のおすすめの飲料として麦茶、ルイボスティー、炭酸水、水などを取り入れると良いです。

タイミングとしては喉が乾いたと感じる前に飲むことが重要です。

スポーツドリンクは運動のとき、経口補水液は体調不良のときなどシーン別で飲み分けることも大切です。避けたほうが良い飲み物としてはカフェイン飲料、ジュースなどがあります。

夏の甘いユウワク?? 清涼飲料水

コンビニや自動販売機の飲み物には糖分がかなり含まれていることを知っていますか？



こんな人は要注意！

- ・ 異常に喉が渴く → **ペットボトル症候群**かも!?
- ・ 尿の量が増える

清涼飲料水に含まれる糖分

WHO(世界保健機関)は糖分摂取量は一日の総カロリーの5%未満に抑えるのが望ましく、平均的な成人の場合、**約25g**未満に抑えると良いとされています。

糖分は疲労回復には役立ちますが、過剰に摂取すると、肥満や虫歯のリスクを高めることとなります。

500mlのペットボトル飲料を1本飲むだけで、すでにWHOの指標基準をオーバーしています。



パッケージを見て糖分量を見てみよう

本校の自販機で一番売れるらしいMATCHの場合

エネルギー	39kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	9.8g
糖質	9.8g
食物繊維	0g
食塩相当量	0.089g

炭水化物(糖質)の表示が糖分です。100mlあたり9.8gなので、500ml49gの糖分量です

栄養成分表示	
100ml 当たり	
エネルギー	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0.03g
カテキン	40mg

お茶は0ゼロ

暑いとついゴクゴク... 自販機のジュース1本の糖分量(g)

実際の量は...、小会議室前、保健だより掲示のところに展示しています



56.5

49

47

43

42

30.8

26.6

22

第1回生徒保健委員連絡協議会の報告

研修1 演題「年中夢求 ～24時間をデザインする～」
講師 宇城市教育委員会教育長 平岡 和徳 氏

大津高校サッカー部
総監督

講演を聞き、私が感じたことは自分をもっと頑張れるのではないのかということです。平岡先生がおっしゃっていたように主体的に「考動力」を持つことでより一層人は成長できることに気づきました。私は将来のことに向けて何か行動するのは人に言われてからがほとんどでしたが、今回の講演を通し自分で何をすべきか何が必要かを考えるきっかけになり色々チャレンジしていこうと思います。

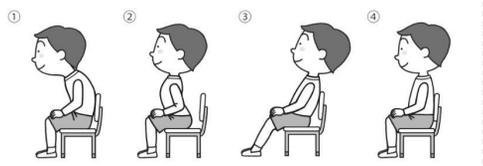
また、「時間は有限だけど使い方は無限」という言葉を聞き、今までの一日の過ごし方を振り返ってみるともっと充実した一日にできたのではと思いました。これから、時間を有効に使い日1日を大切に過ごし、なりたい自分になるために努力を続けていきたいです。(2年 O)

心・技・体は足し算ではなく、かけ算であると聞いてはっとしました。同時に、確かにどれが欠けていて0(ゼロ)だと、最高のパフォーマンスはできないなと思いました。、気配り、目配り、心配りは当然でプラス言葉配りもしていかなければならないという意識に畏敬の念を抱きました。私も未来を変えるために「今」、「やりたい」ことを行いたいです。(2年 S)

研修2 演題「普段の姿勢と動きについて」

講師 九州中央リハビリテーション学院理学療法学科 岩下 祥平 氏

あなたは、授業中どの姿勢？



④が負担が少ない姿勢
深く座って、足の裏をつく、面で支え
ると筋肉が休まります

講演を聞き、姿勢が少し変わるとパフォーマンスも変わることがわかりました。普段の姿勢を思い出してみるとタブレットなどを使うとき姿勢が悪くなったりしているので、今回学んだ負担が少ない座り方を心がけていきたいです。

また、スマホを使うことが多くなった今、首の痛みなどが問題になってきていて自分も気がつくまで下を向いてスマホを触っていたり、今回アイヒホッフテストをやってみて少し痛いと感じたのでいつのまにか身体に負担がかかっていることに気づきました。

これからは、姿勢が悪化しないように日頃から良い姿勢で生活していこうと思います。(2年 O)

もうだ!

夏休み 治療に行こう!



特に3年生!

夏休みのうちに、**むし歯や歯肉炎、歯垢や歯石がついていると言われた人、視力低下のお知らせをもらった人は、治療に行きましょう!!**



たっぷりあると思っている夏休み。
でもあっという間に終わってしまいます。
早めの予約をしましょう。



★通知表と一緒に健康診断の結果一覧が送付されます。
以前配ったお知らせに報告書があります。受診した人は、2
学期に提出してください。

