

# 保健だより



令和元年 月 日 発行  
 南稜高校 生徒保健委員会  
 担当：3A1 野端、西  
 3A2 岩崎、杉本



正しい水分補給を考えよう

# 水と体のQ&A

Q. 何を飲めばいいの？

A. 普段は水やお茶でOK

甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。

A. スポーツ中は塩分も補給しよう

汗をなめたら、しょっぱいですよね。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。

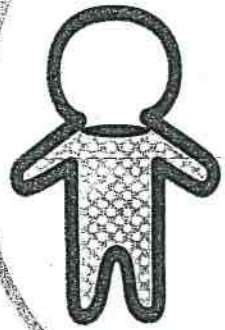
Q. いつ飲めばいいの？

A. のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と感じたらもう遅い！ 既に水分が足りない状態です。のどが渇く前から意識してこまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。

# STOP 熱中症 TRY 水分補給

## 水は体の中で何をしている？



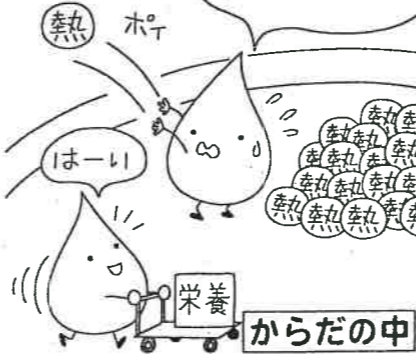
水は、血液や尿になって、体中に必要な栄養を運んだり、不要なものを運び出したりします。

呼吸や皮膚から蒸発するときには、いらぬ熱を外に出し、体温調節をします。

暑くなると...

**熱**を逃がすために体の表面にたくさん血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送ったり老廃物を排出するための血液が足りなくなります。ここで水分補給が適切に行われないと、脱水状態になってしまいます。

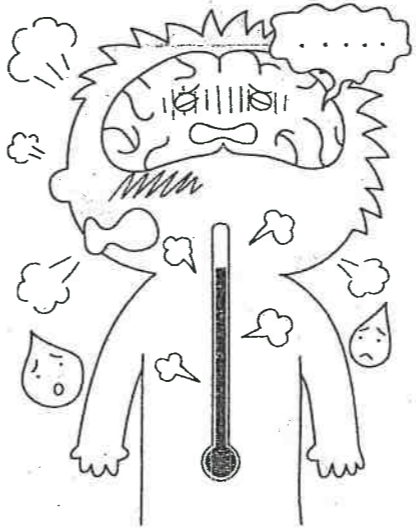
からだの外 (熱を逃がすのを手伝って！)



脱水は熱中症の始まり

**脱**水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろいろな症状が出てきます。これが熱中症。

ひどくなると、自力で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。熱中症の中でも命にかかわる、とても危険な状態です。



## 熱中症

おこりやすい日

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い

おこりやすい人

- 暑さに慣れていない人
- 体力のない人
- 体調の悪い人
- 睡眠不足の人

熱中症 どうすれば防げる？

☑ 30分に1回休憩  
 体温を下げるために休む



☑ 服装に気をつける  
 薄着で風通しのよいものを。帽子も大切



☑ こまめな水分補給



熱中症の症状	<input type="checkbox"/> めまい	<input type="checkbox"/> 筋肉の硬直
	<input type="checkbox"/> 失神	<input type="checkbox"/> 手足のしびれ
	<input type="checkbox"/> 筋肉痛	<input type="checkbox"/> 気分の不快
I度	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 倦怠感
	<input type="checkbox"/> 吐き気	<input type="checkbox"/> 虚脱感
	<input type="checkbox"/> 嘔吐	
II度	<input type="checkbox"/> II度の症状に加え、意識障害	
	<input type="checkbox"/> けいれん	
III度	<input type="checkbox"/> 手足の運動障害	<input type="checkbox"/> 高体温など

熱中症になってしまったら

- ◎涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分補給
- ◎首・脇の下・足の付け根を冷やすと効果的

こんなときはすぐに救急搬送！

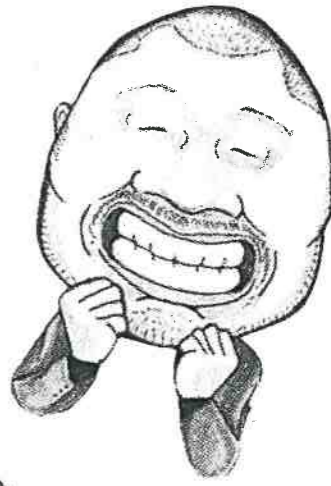
- ◎II度で、自分で水分・塩分をとれないとき
- ◎III度の症状がある



歩きスマホは  
ダケン ダケダケ!!



とくべつな夏の部活をするなら  
これに注意しよう



「ながらスマホとは？」  
「別のことをしながらスマホを操作すること。特に走行中や車、自転車の運転中などの操作は、注意力が散漫になり、思わぬ事故を引き起こすおそれがある。」

「ながらスマホのデメリット」  
\* 車や自転車にひかれる。  
\* 信号に気付かずに。  
\* 人にぶつかる。  
\* 目が悪くなる。  
\* 周りの音が聞こえなくなる。  
\* 周りが見えなくなる。  
\* 田畑や線路に落ち込む。



\* 汗をかく \*



\* 横たわり 眠る \*



\* こまめに 水分補給 \*



\* 無理は禁物 \*

\* 朝ごはんを しっかり食べる \*

＜事故例＞

- ① 道を間違え、スマホで地図を確認中に追突事故発生。
- ② スマホでGOをしながら、運転で女性死亡。

こんなことあるかも

歩きスマホは危険だから気を付けよう

歩きスマホくらい別に、(いじやTの) ~!!



- \* ホイ捨てしていい!!
- \* 所定の場所には捨てる!!
- \* 教室に溜めない!!
- \* リサイクルに協力する!!

以上をやるべし!

こんな飲料にも注意



ペットボトル症候群に注意

ジュースやスポーツドリンクばかり飲んでる人。なんだか体がだるかったりませんか？ 清涼飲料水の飲み過ぎで急激に糖尿病状態になってしまう「ペットボトル症候群」の危険信号かも。



清涼飲料水には、糖分がたくさん含まれています。体内に糖分がたまりすぎると、エネルギーとして処理できずに、体がだるくなり、腹痛、嘔吐、ひどいときには意識を失ったりけいれんなどの症状が出ることも。

スポーツドリンクはスポーツをしたときに。普段の水分補給は甘くない水やお茶にしておきましょう。

