



ほけんだより 7月

令和6年7月
石川県立門前高等学校
保健室

32H 保健委員の〇〇〇〇さんが、「水分補給」に関する記事を作成してくれました！ありがとうございます！！

こまめな水分補給を心がけよう



人は、汗をかいて体の熱を逃がすことで、体を冷やします。汗を作るには、水分が必要です。水分補給がされず、汗が作れなくなると、体内に熱がたまり、「熱中症」になってしまいます。熱中症にならないためにはこまめな水分補給が不可欠です。



積極的に水分を取るタイミング
寝る前や起きた後
スポーツの前後・途中
入浴の前後

運動の前
(汗をかく前)
から飲んでおく！

身体が一度に吸収できる水分量は、200～250mlとされています。日常の水分補給の方法としては、一気にたくさん飲むのではなく、1回にコップ1杯程度(150～250ml)の量の水を1日に6～8回飲み、1日の必要量(約1.5ℓ)を補給すると効果的です。

※運動時は、さらにこまめに水分補給を行いましょ！



運動時に水だけを飲んでいても、汗で失った水分と電解質(イオン)の補給はできません。水だけを飲み続けると、体液中の水分とイオンのバランスがくずれ、体液がどんどん薄くなります。すると、身体は体液が薄くなることを防ごうとして、のどの渇きが無くなり、過剰な水を尿として排泄します。運動時の水分補給は、スポーツドリンクにしましょう！



～補足～
のどが渇いた時にだけ、水分補給をすれば良い？

→のどの渇きを感じた時には、実はすでに脱水が始まっています。のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給する必要があります。

運動しない時は、水分補給をしなくても良い？

→普段じっとしている時でも、約1ℓの汗が出ています。暑い日はさらに増えます。運動していない時でも、暑い日は脱水や熱中症になるので、日頃からこまめな水分補給が必要です。

★学校では、休み時間ごとに水分補給をしましょう！

スポーツドリンクは糖分を含むため、運動時以外の日常の水分補給は、水かお茶を接種しましょう。(むし歯予防にも◎)

～ 7月3日・4日に、保健委員長の31H〇〇〇〇さんと、副委員長の32H〇〇〇〇さんが、全校生徒に「熱中症の予防」を呼び掛けるお昼の放送をしてくださいました！ありがとうございます！！～



★放送の内容(一部抜粋)★

- ・熱中症を防ぐ上では、水分・塩分補給のほか、普段からの体調管理が重要→バランスの良い食事をとる、十分な睡眠時間を確保する など
- ・運動をする時は、汗に含まれる電解質を補給するために、スポーツドリンクを飲む。(水だけをとり続けると、脱水が進んでしまう！)

熱中症の予防を目指して、全校生徒で協力して対策しましょう！！

今年度の生徒保健委員会 活動テーマは「防災」です。

※震災のことを思い出して、辛くなる人は、この記事は読まなくても大丈夫です。

★以下、防災に関するアンケート(自由回答)より ※熱中症予防講座のアンケートと併せて回答してもらったものです。

①震災後、大変だったこと

- ・水がない(入浴できない、トイレが整っていない)
- ・寒さ
- ・生活の変化(避難所、スペースが狭い、周りの人のお世話)
- ・食べるものがない
- ・家の片付け
- ・道が悪い
- ・電波がない
- ・情報が入らない
- ・余震
- ・メンタル
- ・部活ができない

断水による影響が特に大変だった、という回答が多くありました。



冬の時期だったため、停電中や車中泊では寒さが堪えました。



②役立ったこと・助かったこと

- ・人の支援、周りの人の支え
- ・支援物資
- ・炊き出し、食べ物
- ・自衛隊風呂
- ・避難する場所があったこと
- ・簡易トイレ
- ・水の備蓄
- ・懐中電灯
- ・ブランケットの配付(安心して眠れた)
- ・避難訓練
- ・電波の復旧(楽天の人が来た)
- ・知恵(雪を使ってずれた道路を埋める)
- ・僕が炊き出しに行って助きました

住民同士の助け合いや、ボランティアによる支援に助けられました。

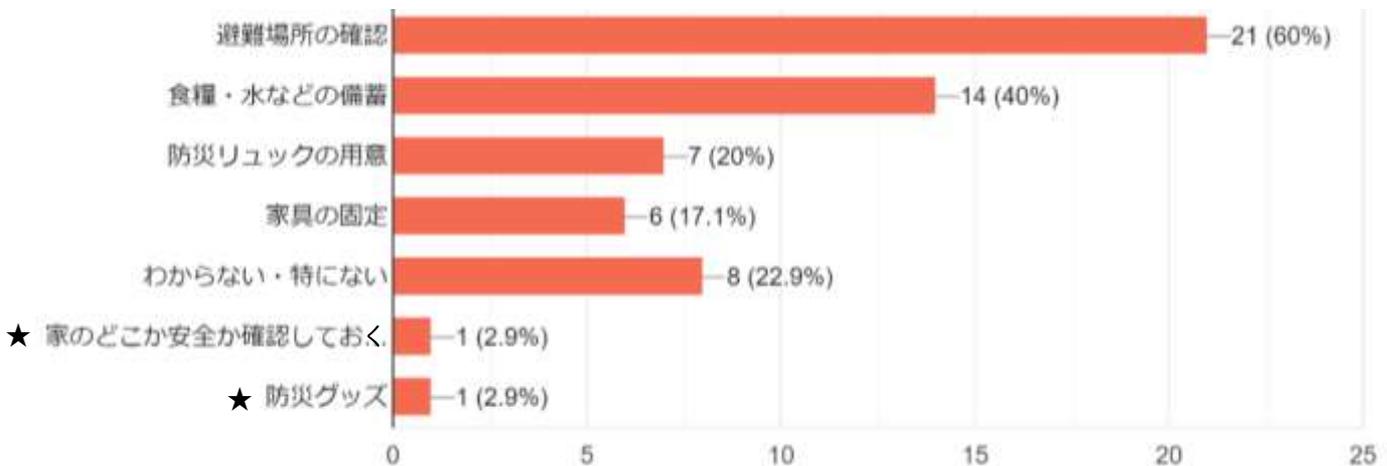


お風呂のありがたさが身にしみました。



素晴らしい!!

③防災のためにしていること (★「家のどこが安全か確認しておく」と「防災グッズ」は選択肢「その他」で回答があったもの)



④防災について知りたいこと

- ・必要な準備や対策(防災グッズ、防災リュックの中身、非常食など)
- ・地震が起きた時の行動
- ・冷静に行動するためには
- ・避難場所、ハザードマップ
- ・寒さ対策
- ・災害時に家族と離れている時はどうするか(連絡手段)
- ・家の倒壊に巻き込まれたらどうするか
- ・避難する基準
- ・災害が起きた時の情報を早く入手するには
- ・他の人のために自分にできること

できる限り、皆さんの「知りたいこと」に応えられるように、保健委員会で取り組んでいきます。

現在は、以下の3点について取組中です。

- ・防災グッズについて
- ・災害時の調理について
- ・知っておくと役立つ知恵について

取組をまとめた内容は、今後皆さんに発信していきますので、お楽しみに! 学びにつながると嬉しいです。