

# 保健だより 7月号

令和5年7月  
石川県立輪島高等学校  
保健室

## 熱中症に気を付けよう

熱中症とは暑い環境で体温の調節ができなくなった状態です。めまいや吐き気、頭痛などが起こり、最悪の場合は死に至ることがあります。熱中症にならないために予防法を知っておいてください。

## 熱中症を予防する4つのポイント

暑さを避けましょう



球技大会でも毎年熱中症になる人がいます。要注意！！

エアコンで温度を調節



帽子を着用



保冷剤、冷たいタオルで身体を冷やす



こまめに水分・塩分を補給しましょう

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分と塩分を補給しましょう

こまめに休憩をしましょう

日陰を選んで歩いたり、こまめに休憩をとって無理をしないようにしましょう。

基本的な生活習慣の維持

早寝、早起き、十分な睡眠、バランスのとれた食事を心がけましょう。

日頃から運動も行って、身体を暑さに慣らしておくことも大切です。

## 熱中症が発生したら…

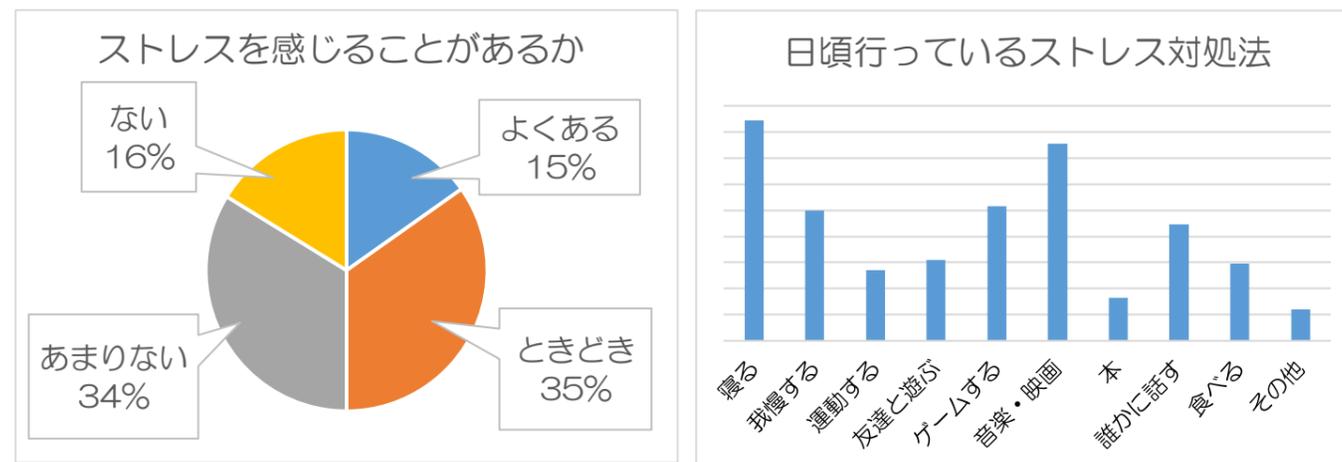
- ①涼しい場所に避難する
- ②衣服をゆるめて楽にする
- ③スポーツ飲料で水分を補給する
- ④身体を冷やす

太い血管がある首や脇の下、太ももを冷やすと効果的です。



## ストレスチェックの結果について

GW明けに行ったストレスチェックの結果を一部紹介します。



ストレスを感じている生徒、感じていない生徒の数はきれいに半々でした。

日頃からストレスを感じていない生徒は、対処法を行って上手に解消しているのではと思いました。

ストレスを感じている人や、我慢している人は、色んな事を試しながら自分に合ったストレス対処法を見つけたいと思います。

## 上手な水分補給をしよう！

暑いと冷たいものを飲みたくなります。飲み物を選ぶ際、さっぱりとした炭酸飲料やジュースを選ぶことも多いと思います。しかし、これらの飲料の飲みすぎで「ペットボトル症候群」を起こす恐れがあります。

### ペットボトル症候群とは

糖分が含まれている甘い清涼飲料水を大量に摂取することで血液中のブドウ糖やケトン体と呼ばれる成分が異常に高くなることです。著しい喉の渇き、多尿、倦怠感（体がだるい）、腹痛、嘔気などの症状が現れ、ひどくなると意識が低下し、昏睡状態に陥ることもあります。糖尿病と診断されていなくても突然発症することもあります。

< 清涼飲料水の砂糖の量について ～角砂糖（1個3g）何個分入っている？～ >



「ノンカロリー」のジュース  
→1個  
「カロリーオフ」のジュース  
→5個



紅茶系  
→9個



果物系  
→7～9個



コーヒー飲料  
→12個



炭酸飲料  
→15個

果物の味がついている水にも角砂糖が5～6個入っているとか…。糖分控えめの水分補給で暑い夏を乗り切りましょう。