

# ほけんたより7月

愛媛県立今治工業高等学校  
生徒保健委員会  
平成 30 年 7 月号

暑い日が続いています。特に運動部のみなさん、きちんと水分補給できていますか？ 熱中症を防ぐためには、正しい水分補給が不可欠です。是非、これを読みながら、自分の普段の行動をふり返ってみてくださいね。また、気温も少しずつ上昇し体調を崩しやすい時期です。体調管理をきちんとしながら、暑い夏をのりきりしましょう！



ラベルにある「栄養成分表示」の中の「炭水化物」の量を使って、一本あたりの糖分量を計算することができます。

## 【例】

内容量	500ml
栄養成分表示	100mlあたり
炭水化物	9g

一本あたりの糖分量＝

内容量÷単位量×単位量あたりの炭水化物の量  
 $500(\text{ml}) \div 100(\text{ml}) \times 9\text{g} = 45\text{g}$

## ペットボトル症候群とは？

急性の**糖尿病**です。正式名称を『清涼飲料水（ソフトドリンク）ケトーシス』というこの病気は、その名の通り清涼飲料水（ソフトドリンク）を毎日大量に飲むことによって引き起こされます。

のどの渇き、全身のだるさ、体重減少など、糖尿病と同様の症状が現れ、ひどくなると**意識を失う**こともあります。

のどが渇いたときに糖分が大量に含まれた清涼飲料水を飲むと、その糖分によって急激に血糖値が上がり、それを薄めようとして更に喉が渇きます。そして、また清涼飲料水を飲んでしまうという悪循環に陥ってしまうのです。

また、部活中は汗で失われた塩分の補給のためにスポーツ飲料の摂取が必要ですが、大量に摂取すると危険もあります。お茶など糖分の入っていないものを交えながら、水分補給を行うようにしましょう。

## 【保護者の方へ】

### 保健室からのお知らせ

4月から行ってきた各種健康診断も全て終了しました。検診結果の一覧表は懇談会で担任より配布していただく予定です。

なお、異常があった生徒には「受診のお知らせ」の用紙もすでに配布していますので、夏休みを利用して受診することをお勧めします。

また、受診後は、学校への結果報告をお願いします。



# 熱中症になりやすいのは、こんな人！

## サッカー部の Aくんのケース



Aくんはサッカー部の1年生。  
今日でまとめテストが終わって、  
久しぶりに部活の練習だ！

30度をこえる炎天下で  
がんばっていたら…

あれっ？ 立ちくらみ——



なにが悪かったの？



テスト勉強が続いて睡眠不足だった  
Aくん。練習もしばらくお休みだっ  
たので、暑さに慣れていなかったん  
ですね。1年生は自分のペースがつか  
みきれなくて、無理をしがち。熱  
中症になりやすいのです。

**アドバイス**

生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとり。暑さに慣れていない時は、無理をしない。

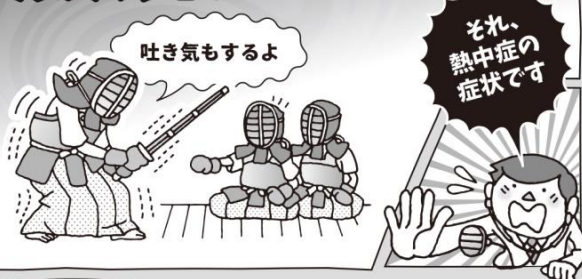
## 剣道部の Bくんのケース



Bくんは剣道部の2年生。ジメジメと  
蒸し暑い体育館で、稽古をしています。  
休けいは体育館の中で水分補給。

面倒くさいから防具はゆるめなく  
ていいやと思っていたら…

なんだかからだがだるくて  
力が入らない——



なにが悪かったの？



湿度が高いと、汗が蒸発しにくいために  
体温が上がりがち。また風がない体育館  
ではよけいに体温が上がります。

**アドバイス**

室内でも熱中症はおこります。休けい中は防具をはずして熱を逃がすようにしましょう。

## 吹奏楽部の Cさんのケース



Cさんは吹奏楽部でフルートを  
担当する3年生。昨日まで夏カ  
ゼの下痢で休んでいました。

今日は渡り廊下で長時間の  
練習をしていたら…

ふいてもふいても  
汗が出る——



なにが悪かったの？



病気明けで体力が下がっていたり、  
下痢でからだの水分が減っていると、  
体温調節がうまくいかずに熱中症に  
なりやすいです。また長時間立ちっぱなしの  
練習は、意外に体力を奪われます。

**アドバイス**

こまめに水分補給をしよう。友だち同士で、声をかけあうのも大切。

体調が悪いときは、無理せず休養をとみましょう！

