

# ほけんだより



令和6年7月12日

稲付中学校

保健室

夏休みまであと1週間。梅雨明けとともにスタートしそうです。待ち遠しい人、部活に打ち込もうという人、勉強や宿題の不安がある人など、気持ちは様々だと思いますが、一番の敵は暑さかもしれません。体調や事故には十分に気をつけて過ごしてください。

## 熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない！

### プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



### 睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

### お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



## ペットボトル症候群に注意！

大人が1日に摂取する糖類の目安は25g程度ですが、500mlのペットボトルの清涼飲料水では1本で摂取量をオーバーするものがあります。飲料のラベルを気にして見るようにしましょう。

- <例>⇒炭酸飲料 :40~65g  
⇒スポーツドリンク :20~34g  
⇒果汁100%ジュース:50~60g

カロリーゼロや微糖と記されているものも必ずしも0kcal 砂糖が0gではありません。

「甘さひかえめ」と言われるものについては特別な基準がないようで、表示として100ml当たりでは微量の糖質でも500ml(5倍)になると、糖類摂取量が多くなる場合があります。

ペットボトル症候群に注意！



ペットボトル症候群の正式名称は「清涼飲料水ケト一シス」といいます。糖分を含んだ清涼飲料水を大量に飲み続けることで、体が高血糖(こうけつとう)状態となり、だるさや嘔吐、意識がもうろうとするなどの症状が表れます。いわゆる「急性の糖尿病」です。

糖分が入った飲料であれば、ペットボトルではなくても、缶入り、パック入りでも「ペットボトル症候群」は起きます。アイスクリームなどでも一度に大量に摂ると、同様の症状が起こるとの報告があるそうです。

## 予防する5つのポイント♡

- ①水分補給やのどの渴きには水かお茶、麦茶を飲む
- ②塩分も補給
- ③スポーツドリンクや清涼飲料水を一気に飲みしない
- ④カロリーゼロやカロリーオフの飲料だからと大量に飲まない
- ⑤のどをすっきりさせたい時は冷たい炭酸水を飲む

# 徹底分析！汗のヒミツ

□に入る言葉を  
探そう

## 1 汗の99%は□で できている

**汗** の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するときに、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り1%はほとんどが塩分。汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。たくさん汗をかいたときには水だけでなく塩分補給も大切です。



## 2 汗の原料は□□

**汗** を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかく習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。



## 3 悪い汗はニオイと□□□の原因に

**汗** にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちていると汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌なニオイの原因になります。



上手な水分補給

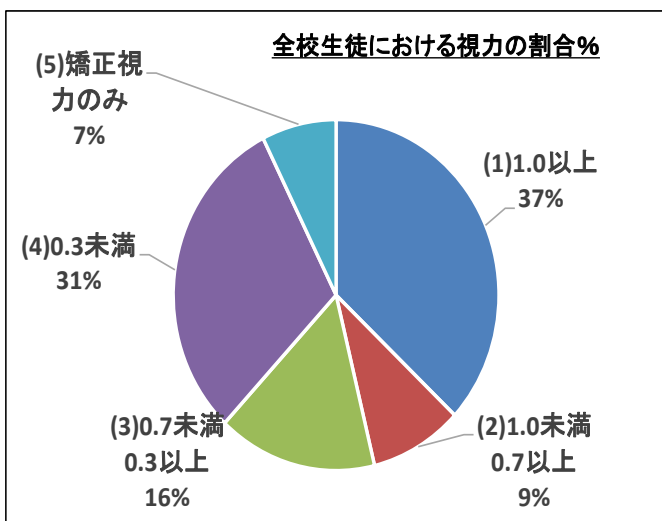
汗をかく能力UP

＝ よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

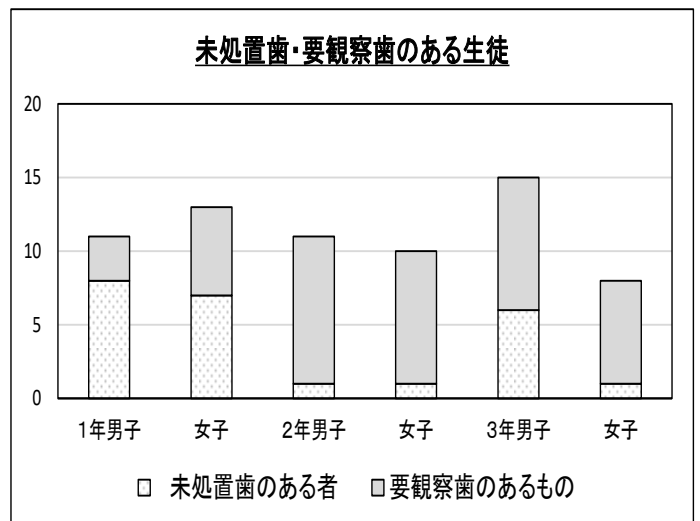
汗を味方につけて  
この夏を元気に  
過ごしましょう！

原中健也 / 監修 / 中川：マミコ

【定期健康診断より】 視力検査の結果と歯科検診の結果です。メガネやコンタクトの度の確認や、虫歯の治療など、時間がある時に受診をすすめましょう。



黒板を見るため、矯正が必要とされる0.6以下の視力の生徒が半数以上います。



約1割の生徒に未処置の虫歯がありました。グラフにはありませんが、歯周疾患要観察者は全体の3割にのぼります。歯肉のケアもしていきましょう。