



# ほけんたより

★★Josei

2019 7月号  
城星学園中学・高等学校 保健室  
田中

## セタクイズ

期末テストが始まりましたね。日ごろの勉強の成果はだされていますか？夜遅くまで勉強している人も多いと思いますが、寝不足になると、体調をくずしやすくなります。計画的に、勉強をしてくださいね。テストが終わると、夏休みもすぐそこです！楽しい夏を過ごすためには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本はバランスのいい食事、十分な睡眠です。また暑いからといって涼しい部屋でずっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れるのも大切です。こまめな水分補給と休憩を忘れずにしましょうね。



短冊は全部で青・赤・黄・白・黒（紫）の5色があります。黒（紫）の短冊に込められた意味は何でしょうか？

答え：学力の向上  
苦手な勉強の克服や試験に合格するなど書いてみるのいいかもしれませんね！



## 熱中症の予防から対応まで

### 部活での水分補給は…

- ①運動をはじめたらこまめに水分補給
- ②始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給

軽い脱水症状では、のどの乾きは感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。

答えは②

### たくさん汗をかいた時は…

- ①お茶や水を飲む
- ②塩分を含むスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。

答えは②

## 予防

! check! /

### 炎天下での服装は…

- ①襟元までぴったりフィットした黒系の服
- ②黒系ではなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。

答えは②

### 水分をとれない時は…

- ①無理に飲ませない
- ②少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る可能性があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きがにぶっています。

答えは①

## 対応

! check! /

### 冷やし方は…

- ①両側のわきの下、首筋、足の付け根を冷やす
- ②おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足の付け根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。

答えは①

### こむら返りが起こったら…

- ①足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ②熱中症の疑いあり！涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。

答えは②

## 毎日SNSをつかっているあなた

### こんなことをしていませんか？

#### 「スクショ回し」

一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

#### 「個人情報の公開」

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレてしまうことも。



SNSでのやりとりが増える夏休み。

自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に内容を見直しましょう！

