

# 保健だより

平成 30 年 7 月 1 9 日 釜高保健室 No. 3

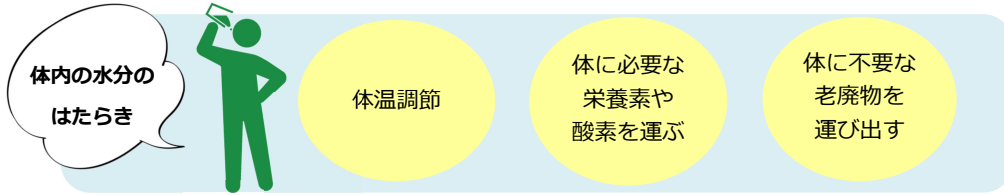


明日から夏休みですね。夏休みとはいえ、毎日課外や部活動に忙しい日々を送ることと思います。勉強や運動に精力的に取り組める夏休みですが、まずは、心と体が元気であることが大前提です。夏バテや熱中症に負わずに、“平成最後の夏休み”を有意義に過ごしましょう。



## 水は体の中で何をしている？

私たちの体の半分以上は水でできており、体にとって大切な役割を担っています。



## 暑くなると...

体内から熱を逃がすために血管を弛緩し、血流を促し、体の表面にたくさん血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送ったり老廃物を排出するための血液が足りなくなります。ここで水分補給が行われないと、脱水状態になってしまいます。



## 脱水は熱中症の始まり

脱水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、めまいや立ちくらみ、頭痛や吐き気など、体にいろいろな症状が出てきます。これが熱中症です。

ひどくなると、自分で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。熱中症の中でも命に関わるとても危険な状態です。

## 正しい水分補給を考えよう

### 水と体の Q&A

#### Q.何を飲めばいいの？

A.普段は水やお茶で OK

甘い飲物は飲みやすいですが、糖分をとりすぎると、かえって口渴感や倦怠感が出てきます。

#### A.スポーツ中は塩分も補給しよう

体からは水分と一緒に塩分も失われます。激しいスポーツをするときは、経口補水液やスポーツドリンクなどを飲みましょう。

カフェイン入りのお茶は利尿作用があり、体内の水分を減らしてしまうため、飲み過ぎないようにしましょう。



#### Q.いつ飲めばいいの？

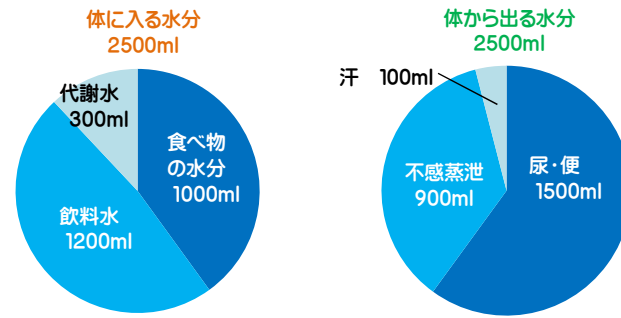
A.喉が渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と感じたらもう遅い！既に水分が足りない状態です。こまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。

## 規則正しい食生活と水分補給を

脱水対策には水分補給が欠かせないだけでなく、きちんと食事をとるなど、規則正しい食生活も大切です。

### 毎日の水分バランス (目安として体重 50kg の人の場合)



体に入ってくる水分は、飲料水からとる水分だけでなく、食べ物の水分と、食べ物が代謝されることで生まれる水分(代謝水)もあります。きちんと食事をとることが、脱水対策につながります。

### 1日8回を目安に、こまめな水分補給を

- ①起床時
- ②朝食時
- ③10時頃
- ④昼食時
- ⑤15時頃
- ⑥夕食時
- ⑦入浴前後
- ⑧就寝時

コップ1杯(150ml)の水分を8回に分けて飲めば、1日に1200mlの水分を摂取することができます。あまり水分をとらない人も、8回を心がけてみましょう。

## 熱中症かな?と思ったら

涼しい場所で休む → 体を冷やす → スポーツドリンクを飲む



熱中症の症状	<input type="checkbox"/> めまい	<input type="checkbox"/> 筋力の硬直
	<input type="checkbox"/> 失神	<input type="checkbox"/> 手足のしびれ
	<input type="checkbox"/> I度 筋肉痛	<input type="checkbox"/> 気分の不快
II度	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 倦怠感
	<input type="checkbox"/> 吐き気	<input type="checkbox"/> 虚脱感
	<input type="checkbox"/> I度 嘔吐	
III度	<input type="checkbox"/> II度の症状に加え、意識障害	
	<input type="checkbox"/> けいれん	
	<input type="checkbox"/> III度 手足の運動障害	<input type="checkbox"/> 高体温など

夏休み、ケガをする人が多くなります！！

## ●日本スポーツ振興センター給付金、岩手県学校安全互助会の請求について

学校生活の中でけがをして受診すると、災害給付金の請求ができます。

- 授業中、休憩中、学校行事、部活動中、登下校中のけがなど
  - 窓口での支払い合計が1,500円以上(自己負担3割で)
- この2点が請求の条件です。

入学手続き時に同意書を提出していただいております。一人あたり年間1,510円の掛け金で加入しています。病院や薬局に書類の提出がありますので、学校でのケガに対して病院を受診した場合は、速やかに担任、または部顧問にお知らせください。

申請から給付まで数ヶ月かかります。ご了承いただきますようお願い申し上げます。

日本スポーツ振興センターで給付が下りた後、通院を7日以上、もしくは入院を5日以上していた場合、さらに岩手県学校安全互助会から給付を受けられます。その場合、請求の準備が整い次第ご連絡いたします。

## 保護者の皆様へ

健康診断がすべて終わりました。受診が必要な生徒には「結果のお知らせ」を配布しています。用紙下部が受診通知書となっていますので、医師の診断を受けたら学校までご提出ください。

