

# ほけんだより 5月

平成30年 5月号 大分県立玖珠美山高等学校 保健室

平成30年度がスタートし、2ヶ月が過ぎようとしています。みなさん、新しい環境には慣れましたか。先日は中間考査も行われましたが、どうでしたか。最近、季節の変わり目で朝方は寒かったり、日中は暑くなったり、気温差も激しく体調を崩し保健室を来室する生徒もいます。規則正しい生活を心がけましょう。

そして、今年、例年より早く5月28日に九州北部は梅雨入りしました。今週は県総体開会式もあります。天気も不安定ですが、試合では日頃の練習の成果を十分に発揮してください。



## ◆ 熱中症に注意！！



日中暑い日が多くなり、特に外で活動をする場合は、気温が高くなるので注意が必要です。保健室を来室する生徒に学校での水分補給を聞いてみると、「ほとんどとらない」「ウォータークーラーの水を飲む」また、水筒持参の生徒では、大半の生徒が麦茶やお茶を飲んでいました。暑い日は、汗をたくさんかくので、麦茶の他にも塩分や糖分、ミネラル成分が入ったスポーツドリンク等の飲み物を飲みましょう。これからの時期は、自動販売機が売り切れになることもあります。各自、家庭からしっかり準備しましょう。

そして、汗をかく前に早め早めの水分補給を心がけましょう。

学校へは、1日500mlのペットボトル2本以上は準備して、その内1本は氷らせてくると、暑い時は体を冷やせ、溶けたら飲みます。1日に2L以上は水分を取るようにしましょう。



## \* 熱中症予防のため、水を飲むだけではダメ！！



汗をたくさんかいた時や部活動中の水分補給に、水ばかり飲んでいてる人はいませんか？水を飲んで、熱中症対策はできていると思ってしまうかもしれませんが、これは間違いで水ばかり飲むと体内の塩分濃度が低下し、逆に熱中症を起こしやすくなります。

## \* 作ってみよう！美山高ドリンク簡単レシピ(熱中症対策ドリンク)

- ・水・・・2L
- ・砂糖(三温糖)・・・72g
- ・塩・・・5g
- ・クエン酸・・・2g

- ① 大きめのコップに各分量を量り、その中に100ml程度のお湯を入れ溶かす。
- ② 次に水と混ぜ2Lにする。500mlのペットボトル4本分小分けしてできあがり。

運動(活動)前・運動(活動)中・運動(活動)後に飲もう！



## ◆ 季節の変わり目この時期体調を崩さないために・・・

### \* 日頃から・・・

- ・外から室内に入る時、また帰宅したら、手洗い・うがいをしよう。
- ・お風呂から上がった後、髪を十分に乾かす。濡れたまま寝ると、頭から冷え体調を崩しやすい。
- ・寝るときは、お腹が冷えないように、シャツや上着は、ズボンの中に入れて寝る。お腹には、毛布やタオルケットをしっかりと掛けましょう(手と足は毛布から出ていても可。お腹に毛布など掛けることが重要！)。
- ・朝方は、気温が急激に下がります。窓は閉めて寝ましょう。
- ・睡眠は6時間以上しっかりと寝ましょう。
- ・朝は、しっかりと朝ご飯を食べて登校しましょう。



### \* 登校するときは・・・

これからの時期、天候が不安定な時もあり、時には暑く時には肌寒い時があります。制服の下がシャツ1枚では、寒いときがあります。

- 制服の下に何枚か重ね着をして、暑い時は脱いだり、肌寒い時は着込んだりしましょう。
- 運動後は、汗を拭けるように毎日タオルを持参しましょう。
- 天気予報を確認して、傘など忘れないようにしましょう。

## ◆ 5月31日は世界禁煙デー



世界保健機関(WHO)は、健康のために煙草を吸わない社会を目指して、毎年この日を世界禁煙デーと決めています。タバコが影響で死亡する人は、世界中で年間700万人以上ともいわれ、どの国でも大きな健康問題となっています。

タバコの害は吸う人だけでなく、非喫煙者にも悪影響を与えます。副流煙(煙草から立ち上る煙)を吸い込むことで、煙草の被害を受けているのです。

また、タバコを吸った後の呼気、喫煙者の髪の毛や服、タバコを吸っていた部屋の床やカーテン、車の内部などにも目には見えないタバコの成分が残っています。タバコの煙が消えた後の残留物から、有害物質を吸ってしまうことを「サードハンド・スモーク」(残留たばこ成分)といいます。

目に見える煙からの受動喫煙より、影響を受けるニコチンの量が多いという研究結果もあります。

みなさんは未成年ですが、煙の通り道となるところすべてにガンが起こる可能性もあります、

体に悪影響を与えるため、成人になっても軽い気持ち

ちで手を出してはいけません。

