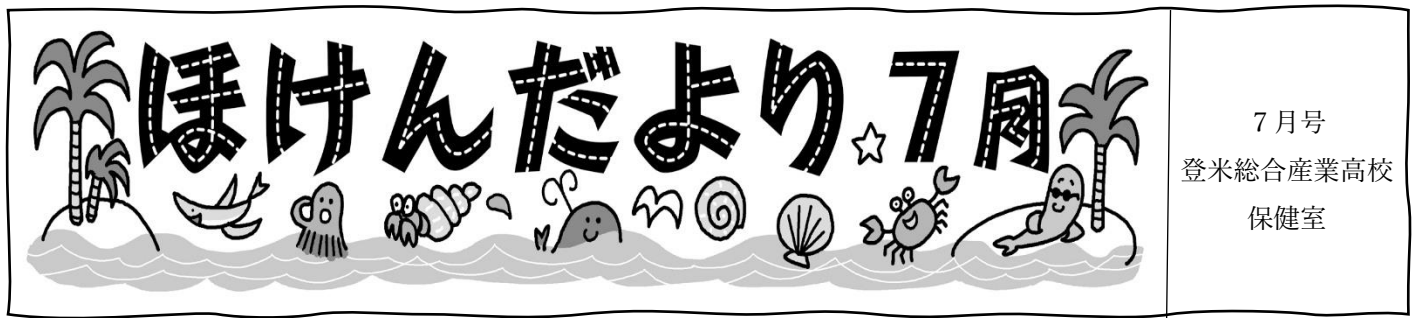




スポーツ大会、怪我や熱中症に気を付けよう！

明日は、いよいよスポーツ大会です。万全な状態で参加できるように、前日から生活習慣を整えておきましょう。また、熱中症には十分注意し、少しでも体調が悪く感じたら、無理せず休むようにしてください。

怪我を防ぐためには・・・

- ・準備運動をしっかり行う
→自分が出場する競技に合わせた準備運動を心がけましょう
- ・体調を整えておく
→体調が万全でないと、怪我をしやすくなります



熱中症を防ぐためには・・・

- ・十分な睡眠時間を確保する
- ・屋外では帽子や日傘などを活用する
- ・冷却グッズを活用して身体を冷やす
- ・体調が悪く感じたら無理しない
- ・こまめに水分・塩分を補給する
- ・十分な休憩時間を確保する
- ・バランスの良い食事をとる
- ・通気性の良い格好にする



このような熱中症の症状が出たら注意！☞

- 〈軽 度〉めまい、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直
- 〈中等度〉頭痛、吐き気、嘔吐、下痢、倦怠感（だるさ）
- 〈重 度〉意識障害、けいれん発作

▼症状が出たときの対処方法▼

- 水分・塩分補給
- 日の当たらない涼しい場所で休憩
- 脇の下や首など太い血管がある部位を冷却
- 必要に応じて病院受診・救急車要請

6月の保健室来室状況

	1 年		2 年		3 年		全校		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計
内科	5	7	18	19	16	4	39	30	69
外科	2	2	9	16	28	9	39	27	66
相談		2		3	1	1	1	6	7
計	7	11	27	38	45	14	79	63	142

ペットボトル症候群とは？

皆さんは、「**ペットボトル症候群**」という言葉を知っていますか？

ペットボトル症候群とは、ジュースなど糖分が多く含まれている飲み物を大量に摂取することによって発症する急性の糖尿病の症状です。

主な症状

・喉の渇き ・多飲 ・多尿 ・倦怠感（だるさ） ・意識障害 など



喉が渇きやすい夏場は、ペットボトル症候群を発症する人が多くなります。

夏の水分補給は重要ですが、ジュースなどの糖分を多く含んだ飲み物ばかりを飲んでいると、身体に悪影響を及ぼすことがあります。

普段ジュースなどをたくさん飲んでいる人も、ときには水やお茶に変えてみませんか？

ただし、熱中症対策として、適度な塩分補給も忘れずに！

夏休みが始まります

まもなく待ちに待った夏休みが始まります。

夏休み中も規則正しい生活習慣を心がけ、健康管理に努めましょう。



〈夏休みの過ごし方〉

- ◎就寝時刻と起床時刻を一定にする。夜更かしはしない。
- ◎規則的で栄養バランスの良い食事を取る。(1日3食)
- ◎適度な運動をする。 ◎SNS の使い方に注意する。情報モラルを守る。
- ◎水の事故に注意する。海や川では単独行動を避け、遊泳禁止の場所には入らない。
- ◎喫煙・飲酒はしない。誘われても断る。

今年度の健康診断結果を配付しました。各検診後に受診勧告が出ていて、まだ受診が済んでいない場合は、長期休業中の受診をお勧めします。受診後は報告書の提出をよろしくお願いします。