

レポート

第9期号

2018.7.20

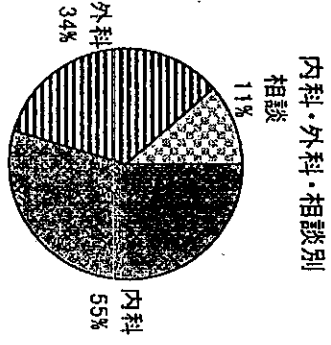
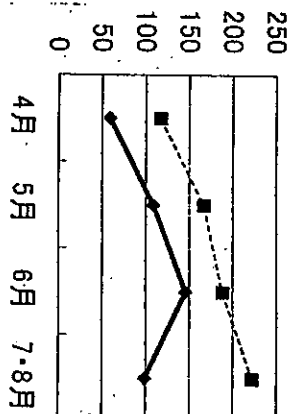
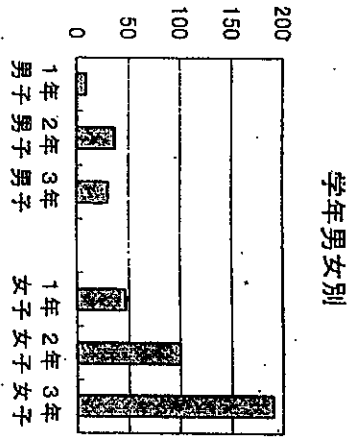
生徒保健委員会 (3年)

先日の球技大会はいかがでしたか？
各クラス回数をいい精進。いい努力を
良い思い出ができたことでしょうか。
いよいよ明日から夏休みの準備が
本格展開には残すところ、有精進
夏休みにしていきましょう。



学期の
保健室利用状況

利用総数 413人
(7/17現在)



- 外科
1. 膝過痛 53人
 2. 捻挫 21人
 3. 打撲 20人
- 内科
1. 気分不快 55人
 2. 頭痛 50人
 3. 胃・腹痛 33人

危機管理能力が不足しているところ。自分の身は自分で守りましよう。
3-4 保健委員

熱中症を予防しよう！！

①効果的な水分補給に『何を』飲みますか？

◎ 水-お茶

普段の水分補給にオススメです。
冷やしたものは
飲みすぎに注意。



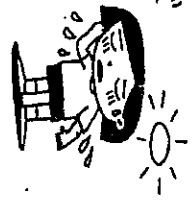
○ スポーツドリンク

運動などで大量に
汗をかいたら、塩分も
補給を。



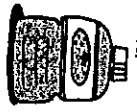
※ 経口補水液

脱水症状の治療で
使われます。医師の
指示があった際に。



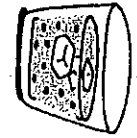
▽ 清涼飲料水

糖分のとりすぎは肥満や
「ペットボトル症候群」に
つながることもあるので
控えめに。



△ 炭酸飲料

満腹感が出やすく、
補給水分量が確保
できないことがあります。



× アルコール飲料

未成年者の飲酒は
法律違反。絶対に
手を出さないで！



② 予防策

- こまめな水分・塩分補給
(のどが乾いていなくても飲む)
- こまめな休憩
- 日傘や帽子の着用
- 通気性の良い衣服の着用
- 自分の体調・体力を考えて
行動する
- 無理をしない



知っていますか？

！ ペットボトル症候群 ！

ペットボトル症候群とは...？

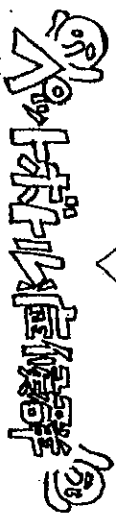
水分補給合時にスポーツドリンクやジュースを飲まずにと、水分をと、ているのにのどが渇き、体がだるくたり、倒れることもあります。

ジュースばかりを飲む

血糖値が高くなることでのどが渇く

またジュースばかりを飲む

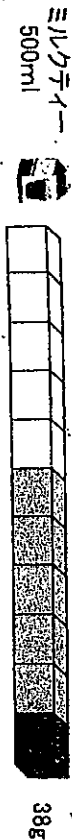
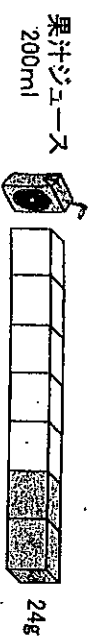
さらに血糖値が上がり、のどが渇く



！ 飲み過ぎているからか...？ 冷たい甘い飲み物

冷たい飲み物は甘さを感じにくいため、甘みに調節してあることで気づかずに飲み過ぎるスポーツドリンクを、実は砂糖がめく含まれているのです...

飲み物のエネルギーと砂糖の量



角砂糖1個=3.5g

引退選手で炭酸飲料を飲んでいる人を見かけますが、

あまり飲めすぎないように注意しましょう！

302 保健委員会

★スポーツドリンクは、激しい運動の後に飲むようにしましょう！
★普段の水分補給は、水やお茶でしよう！そして塩飴や塩昆布などで塩分補給♪

21日かり夏休みがすぎた。学校生活と薄い。時間の制限がたのび、ダラダラと過ごしがちですが、その日は2学期から気持ちよくスタートができません。起床-就寝の時間などについて過ぶすおりにしませり。また夏休みが楽しい方も計画して、夏を元気にすごしたい人へ

からだやおなかを冷やささないで

- 冷たいものを食べすぎたり飲みすぎたりしない
- お風呂はシャワーですませず湯船にゆつくとつかう

エアコンに頼りすぎないで

- 設定温度を下げすぎない
- 風を直接、からだにあてない
- 寝るときはタイマーをつける

熱中症に気をつけて

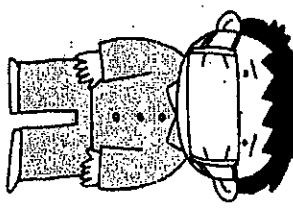
- こまめに水分をとる
- 体調が悪いときは無理をしない

夏カゼに気をつけて

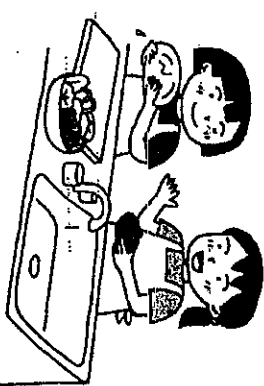
- 手洗い・うがい、タオルの後のシャワーはしっかり
- しっかりと睡眠をとる

夏でも大切！手洗いで予防

☑夏かせき予防



☑食中毒予防



☑プールでの感染症予防

