7がつ ほけんだより

春日井市立
中部中学校
２０１６．７

少しずつ気温が高く、ムシムシとした暑い日が増えてきました。この暑さでも、勉強や部活に一生懸命取り組んでいるみなさんの姿に感心しています。しかし、中には、暑さでバテてしまったり、普段の疲れから体と心の元気がない人もいます。規則正しい生活を心がけて、暑い夏を元気に乗り切れるようにしていきましょう！また、各部活の夏の大会もまもなく始まっていきます。特に３年生は、中学校生活最後の大会。悔いが残らないように、万全の体調で、精いっぱい、力を出し切りましょう！応援しています！！

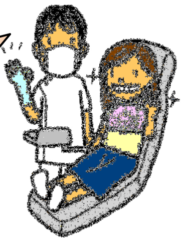
個人懇談会で健康診断結果を配布します。

身長・体重、視力、聴力など、今年度の健康診断結果の一覧を配布します。２・３年生には、１・２年生からの身長・体重の増減のグラフが載ったものを配布します。１年生の頃と比べて、ずいぶん身長が伸びた人もいるのではないでしょうか。一度、おうちの方と、確認してみてください。

※一覧には、保護者の方に記入していただいた、保健調査の内容が含まれている場合があります。
※座高については、法律の改正に伴い、今年度から測定していません。

夏休みは治療のチャンス！

治療のお知らせをもらってから、まだ受診していない人はいませんか？夏休みを利用して、受診しましょう。この機会に、自分の体のメンテナンスをしっかりしましょう！



誘惑にNO！

夏休みには、いろいろな場所へ出かけ、いろいろな人と接する機会が増えると思います。そんな時、お酒やタバコ、中には、危険ドラックなどの薬物を勧めてくる人もいるかもしれません。

その場の雰囲気に流されて、「少しなら良いかな…？」という軽い気持ちで誘いに乗ることがないように！！！はっきりと、「NO！」と言える強い意志と勇気を持ってください。

雷が聞こえたらすぐに 安全な場所に 避難しましょう

落雷はいつどこで起こるかわかりません。晴れていても、急に発生することもあります。もし、万が一、落雷に遭ってしまった場合、亡くなったり、障害が残ることもあります。

落雷による事故を防ぐために、雷が聞こえたら、速やかに建物の中へ避難しましょう。高い木や電柱の下などは、落雷が発生しやすいので、危険です。一番安全なのは、建物の中です。すばやい避難を心がけましょう！

7月の目標

熱中症を予防しよう

これから暑くなっていくにつれて増えてくるのが、熱中症です。熱中症は、命に関わる危険なものです。中部中学校でも、熱中症に似たような症状（頭痛やだるさなど）を訴える人がすでに出ています。しかし、そういった症状を訴える人に話を聞くと、学校に水筒を持ってきていなかったり、朝から何も水分をとらずに登校したりしていることがわかりました。そこで、今回は熱中症にならないための効果的な水分補給について紹介したいと思います。

夏の水分補給のポイント！

①「一度に大量に…」は厳禁！！

気温が高く、たくさんの汗をかいた後などは、ついつい、一気にたくさんの水分をとってしまいがちです。しかし、冷たい飲み物をがぶ飲みすると、かえって体への水分の吸収が悪くなります。すると、吸収しきれない水分がお腹の中にたまり、体がだるくなったり、食欲不振や夏バテの原因となってしまいます。次の点に気をつけて、水分補給をしましょう。

- こまめに少しずつ飲む

運動する前にコップ一杯飲む、運動中は１５～30分おきに飲むなどすると、効果的。

- のどが渇いたと感じる前に飲む

のどが渇いたと感じた時には、すでに体の水分は不足しているため、時間などを決めておくのもおすすめ。

- 冷やしすぎない

氷をいれたりして冷やしすぎはNG。５～15度が最適。

② ペットボトル症候群にご注意を！

スポーツをしているときに限らず、日常生活の中で、砂糖が多く入っている清涼飲料水をたくさん飲むのは危険です！飲み続けると、「ペットボトル症候群」になる恐れがあります。

～　ペットボトル症候群とは…　～

砂糖の多い清涼飲料水を、お茶などの水分代わりに飲み続けることで、血液中の糖分濃度が常に高い（高血糖）状態となり、体のだるさや急な体重の減少、ひどい時には意識障害やショックを引き起こして倒れてしまう。

清涼飲料水の中でも、炭酸飲料は、炭酸の刺激で舌の感覚が鈍り、自分が感じているよりも多くの砂糖が入っているため、飲み続けることは危険です。また、一般的なスポーツドリンクも砂糖が多く含まれているので、激しいスポーツの時以外は飲みすぎないようにすることが重要です。そのため、普段の水分補給は、お水やお茶を持ち歩いて、こまめに飲むことをおすすめします。

★　炭酸飲料（500ml）　…　角砂糖１５個分（約５５ｇ）の砂糖
★　スポーツドリンク（500ml）　…　角砂糖８個分（約３０ｇ）の砂糖