



保健だより 夏休み号

暑さに負けるな!

2022年8月
神戸第一高校
保健室

いよいよ夏休みです。皆さんは夏休みにどのような予定を立てていますか？
家族で旅行に出かける人、友達と思いっきり遊ぼうと考えている人、部活三昧の人、将来に向けて勉強を頑張ろうと考えている人、色々いると思います。夏休み、思う存分楽しみましょう。
保健室から夏休みの過ごし方についていくつか守ってほしいことがあります。
これらを守り、2022年の夏休みを充実したものにしてください。2学期元気な姿で会いましょう。

ダメ、ゼッタイ



- 深夜（午後11時～午前5時）外出の制限（青少年愛護条例）

ほとんどの重大事件・事故は深夜徘徊をきっかけに起きています。

- 大麻等の薬物乱用は「ダメ・ゼッタイ！」
- 飲酒・喫煙の場所に近づかない。



コロナウイルス感染症について

まだまだコロナは流行しています。
夏休み中も、基本的な感染防止対策に注意しながら生活してください。
感染が分かった時や、濃厚接触者と特定された場合は、必ず学校に連絡してください。
隣のページには、厚生労働省が提示している“屋外・屋内でのマスク着用について”を載せています。参考にしましょう。

1学期の健康診断後に「病院を受診してください」の案内を受け取った生徒は、夏休みを利用して病院を受診しましょう。
病院受診をした結果は、夏休み明けに保健室に提出して



クイズ

問題：100年以上前にイタリアで生まれた「ピノキオの冒険」。1本の丸太から作られた人形ピノキオの物語です。ピノキオの特徴は鼻。いたずら好きで勉強が嫌いなピノキオがウソをつくと、木でできた鼻がどんどん伸びてきます。では、人間もウソをついたとき鼻に変化があるのでしょうか？

- ①伸びる ②変わらない ③縮む



7/12に実施するはずだった 大塚製薬さんによる熱中症勉強会 が残念ながら中止になってしまいました。

その時に配布する予定だった OS-1 と小冊子を先日配布しました。

OS-1 はなかなか馴染みがないかもしれませんが、ぜひこの機会に試してみてください。

小冊子も保護者の方と一緒に読んでみてくださいね。

さて、夏本番を迎え熱中症への備えが非常に重要な時期です。今回は大塚製薬公式チャンネルから熱中症についての動画を2本紹介します。約10分ほどです。ぜひ試してみてください。



ここをクリック！！ <https://pocarisweat.jp/hs/>



熱中症って...?

体温の調節機能がうまく働かないことや、体内の水分や電解質のバランスが崩れることによって起こる障害の総称です。軽度では、めまい、頭痛などがみられ、段階的に変化し、重症化すると意識障害やけいれんなど、命に関わる場合があります。

うだるような暑さに包まれた体内世界。
 発汗してもうまく体表冷却ができない。
 異常な血流増加、上がり続ける体温…。
 この温暖化し続ける世界に、何か打つ手はないのか！？
 水分吸収の際、小腸では何が起きている！？
 水分と電解質だけではなく「糖質」が水分吸収を素早くする！？
 熱中症についてこの動画で学ぶことで、熱中症に負けない夏にしよう！

水を飲むだけじゃダメなの？ 自発的脱水とは

大量に汗をかいた状態で、水だけを補給した場合、体液が薄くならないようどの渴きを止め、尿量を増やして水を排出することで起こります。その結果、体液の量は回復しないまま更に水分を失い、脱水が進行してしまいます。自発的脱水を防ぐには、水だけでなく、体液の成分に近い電解質の入った飲料の摂取が有効です。

体液が薄くなる

ポカリスエットの糖質と電解質が 水分吸収を素早くする

私たちが摂取した水分は、食道・胃を通過し、小腸から毛細血管に入って初めて全身の細胞に行き渡ります。

小腸では、水はナトリウム（電解質）に引っ張られて毛細血管に移動しますが、ナトリウム（電解質）だけではなく糖が一緒の場合の方が、水の輸送スピードを速くできます。

脱水後に、ナトリウムなどの電解質だけが入った飲み物よりも、電解質と糖が入っているポカリスエットを飲んだほうが、失われた体液を速やかに戻し、長く留めておけるという結果が報告されています。

	すぐに実施できる	水分・電解質補給効果	どこでもだれでも	適用すべき状態
輸液療法	× 医師のみ	◎	× 病院のみ	脱水症の治療
経口補水液療法 (OS-1：飲む点滴)	◎	◎	◎	軽度から中等度の脱水状態
スポーツドリンク (ポカリスエット：嗜好品)	◎	○～△ 効果は遅い 商品により 効果はまちまち	◎	ごく軽度の脱水状態
水	—	水分のみ 電解質の補給は出来ない	—	脱水状態への対処に適さない