

# ほけんだより 7月

岩出山高等学校 保健室

R 2. 7. 10



学校が再開して一ヶ月が経過しましたが、身体は慣れてきましたか？徐々に疲れが出てきている人もいないでしょうか？梅雨から夏本番を迎えるまでのこの季節は、気温差が激しく身体の不調が出やすい時期です。バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけて暑さに強い身体づくりを！運動時は水分補給と休息を忘れずに！

## ☆☆☆健康診断について☆☆☆

健康管理は、まずは自分の身体の状態を知ることから始まります！各自、日程や注意事項を確認して、どの検診も積極的に受けましょう。

また、健診は三密を避けた方法で実施します。順番を待っている時は自主的に前の人と間隔を空けてならぶなどの協力をお願いします！



**重要！尿検査未提出の人は、決められた日時に忘れずに必ず提出しましょう！**

## ◇令和2年度 健康診断日程(7月)◇

月	日(曜日)	時間	検査項目	対象	連絡事項
7	13日(月)	13:30~	結核検診(胸部レントゲン)	1年	Tシャツ+体育着を着用！
	15日(水) 21日(火) 29日(水)	2校時目 開始まで	尿検査	未提出者 二次対象	各自、保健室へ提出 (21, 29日に提出する一次対象者は2つの容器に採尿し提出！)
	16日(木)	9:00~	循環器検診(心電図)	1年	Tシャツ+体育着を着用！
	17日(金)	11:45~	耳鼻科検診	1・3年	耳の掃除をしておきましょう！
	22日(水)	9:55~	体位測定	全学年	全員体育着を着用！ ※メガネ・コンタクト使用者は、装着しておきましょう！

☆各クラスの検診順序は後日連絡します。

### ◎自分の身体どれだけ知ってる？

「グーを作ってください」と言われたら、指を動かして拳を作りますよね？では、心臓をちょっと早く動かしてみてもどうでしょう。意識して動かせる人はいないはず。呼吸やまばたきも、意識して行っていないかもしれません。身体がどう動いているかは自分でも意外と知らないものなのです。不調に自分では気づかないことだってあります。

健康診断は、自分では気づかない不調を早めに見つける手立てのひとつ。「元気だから健康診断なんて必要ない！」という人も、この機会に自分の身体に注目してみてください。



# 気を付けようペットボトル症候群！



1日に500mlのペットボトルの炭酸飲料等を2本以上飲む人は注意が必要！

## ○ペットボトル症候群とは…

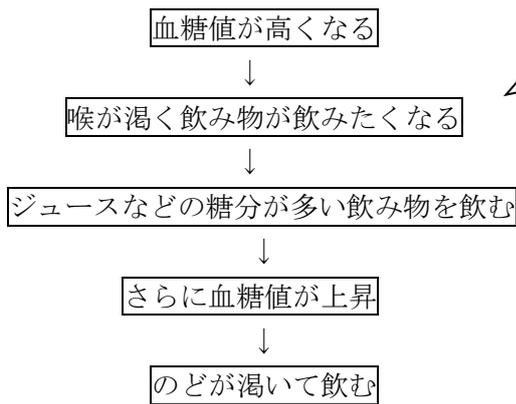
- ・炭酸飲料や清涼飲料水(ジュース等)の飲み過ぎが原因で高血糖状態(血液中にたくさんのブドウ糖が含まれた状態のこと)になってしまうこと。

## ○どんな症状があるのか

- ・よく喉が渇く・体のだるさ・頻尿・手足のむくみ・集中力低下
- ・重度の場合は、意識がもうろうとして突然倒れる可能性もあります！



## <ペットボトル症候群の負のサイクル>



という繰り返しになります。

500mlのペットボトルに入っている砂糖の量は、

- ・炭酸飲料：約 50 g (スティックシュガー約 10 本分)
- ・紅茶飲料：約 30 g (スティックシュガー約 6 本分)
- ・スポーツドリンク：約 20~30 g (スティックシュガー約 5~6 本分)

しかし、1日の糖分摂取目安は 50 g と言われています。炭酸飲料やジュースはほどほどに。

## <豆知識>

飲み物に入っている砂糖の量を知りたい場合は、「成分表示」の「炭水化物」をチェック！

気温だけじゃない！

## 要素別 暑さ対策について

### 環境側の要素

日差し・湿度・風  
地面の放射熱



日差しが強いと地面から放射される熱も高くなります。  
また湿度が高かったり、風が弱いと  
体温を下げることができず、暑く感じます。

### <対策>

木陰に入るなどして日差しを避け、うちわや  
せんすで風を作ると涼しくなります

### 人間側の要素

着衣量・代謝量(運動量)



来ている服の量や素材で涼しさはかなり変わります。  
また、運動すると体内で熱が発生し、暑く感じやすい  
です。

### <対策>

服は通気性のよい涼しいもの。こまめに休憩し、  
特に暑い時には激しい運動は避けましょう

## 毎日SNSを使っているあなた こんなことをしていませんか？

### スクショ 返し

一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

### 個人情報 の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレてしまうことも。



自分も友達も  
傷つけることがない  
ように、投稿前に  
少しの配慮を