



保健室・相談室便り

令和元年7月号
甲府西高校 保健安全部

熱中症は予防が大切です

熱中症は体内で多くの熱が発生し、大量の汗をかき、水分が失われて脱水症状となることで起こります。血液中の水分が減少し濃度が濃くなると血液がスムーズに流れなくなり、体温調節や心臓などの働きのコントロールがうまくいかなくなって熱中症が起きます。

<こんな日は熱中症に注意！>

- ・気温が高い日
- ・風が弱い日
- ・湿度が高い日
- ・急に暑くなった日

※急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節がうまくできません。このため、急に熱くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節ができず熱中症で倒れる人が多くなっています。

<熱中症の症状>

- ・軽度：大量の発汗、めまい、筋肉に痛みがはしる、足がつる
- ・中等度：頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、疲労感、脱力感
- ・重症：意識障害、けいれん、おかしい言動や行動、よろめいて歩けない

<予防法>

- ・服装：通気性、吸水性の高いもの。襟口の広い衣服（熱がこもらないように）。
- ・水分：水よりスポーツ飲料。ミネラルの多い麦茶や食塩水（水1Lに対し塩2g）もお勧め。
- ・食事：ミネラルやビタミンを補うことが大事。夏野菜（きゅうり、ゴーヤ、スイカ等）は疲労回復に効果的。

かしこく水分補給しましょう！

か 乾く前に！

喉が渴いたと感じている時はすでに細胞の脱水状態が始まっている。

し 習慣として！


汗を掻きやすい運動の前後・途中、入浴前後、就寝前・起床後などはコップ1杯程を補給する習慣をつけて。

こ こまめに少しずつ！

一気に大量に飲んでも身体で吸収できる量に限りがあり余剰分は尿となって排泄される。また大量の水分補給は胃液を薄めて食べ物の消化吸収を悪くする。

く 果物・野菜からも！

果物や野菜は水分が豊富。特に夏が旬のものは水分含有量が高い。さらに汗で失われるカリウムなどのミネラル、ビタミンも一緒にとれる。



・カフェインは利尿作用があるため、水分の排出量が増えて逆効果。コーヒーをよく飲む人はしっかり水分補給を。

・炭酸飲料や清涼飲料水は糖分やカロリー一過多になるため飲み過ぎ注意！

身体の60%を占める「水」を知りイキイキと潤いのある生活を！

<知っておきたい水の常識>

①水は人体最大の成分

- ・年齢を重ねるとともに水分量は減少する。（高齢者50%、成人60%、小児75%、胎児90%）
- ・女性は脂肪が多いので、男性より少し少ない。

②たった2%失うだけで身体機能が低下

体内水分の役割

運搬：血液に含まれて栄養や酸素を全身に運ぶ
排泄：尿となって不要なものを出す
体温調節：汗となって体温を調節する

③必要量は1日に2.5L

人の身体は、摂取する水分と排泄される水分が常に同じになるよう調節している。

IN (2.5L) = 飲料水 (1.2L)、食べ物の水分 (1.0L)、代謝水 (0.3L)

OUT (2.5L) = 汗や呼吸 (1.2L)、排泄 (1.3L)

暑い夏は汗や呼吸などで失われる水分が増えるため、その分、他の季節より多くの水分を摂取する必要がある。さらに運動や肉体労働をすると、より多くの水分補給が必要となる。

<水+栄養成分で健康レベルをアップしよう！>

水の効果①血液サラサラ

- ・血液の流れを良くして脳や心臓の血管が詰まらないようにする。

+お助け栄養成分

大豆たんぱく：コレステロール低下作用→大豆・大豆製品など

食物繊維：血糖値改善、コレステロール低下作用→野菜、果物、穀類、豆、海藻など

水の効果②全身いきいき

- ・栄養素や酸素が全身にいきわたり、疲れやだるさを感じにくくする。

+お助け栄養成分

ビタミンB群：栄養素の代謝に必要→豚肉、レバー、ナッツ類、大豆・大豆製品など

ポリフェノール：抗酸化作用で細胞の健やかさを守る→大豆・大豆製品など

水の効果③関節らくらく

- ・関節軟骨に水分が保たれれば、痛みなどの不調が起こりにくい。

+お助け栄養成分

アセチルグルコサミン、グルコサミン→水を保持するムコ多糖の材料に→甲殻類など

受診しましたか？

今年度の健康診断は全て終了しました。その結果で、医療機関への受診が必要な場合には「受診勧告書」が配付されています。忙しい毎日ですが、健康だからこそ勉強・部活動などに取り組めると思います。まだ治療していない人は放課後や夏休み等を利用して受診しましょう。



相談室便り 7月号

今回は高校生の SNS によるトラブルについて考えます。元山梨県警で SNS 問題に取り組んでいらした担当の方とお話しをしたとき、いじめ、悪ふざけの犯罪自慢やネット上での出会いはかなり山梨県内でも深刻な状況になりつつあるとのことでした。トラブルの内容については「実際に会っているときは何気ない会話をしていたが、ネット上で理由もなく非

難されたり、悪口を言われたりした」「軽い冗談のつもりで書き込んだことが、他人を傷つけてしまった」、「ネット上で言い合いをして喧嘩になった」、「自分が投稿していない写真を SNS に投稿されていた」という事例が多いようでした。実はこれらの内容は本校の相談室でもたびたび耳にすることで、被害はすでに私たちの日常生活に蔓延しているのです。読者のみなさんも他人事ではないと、気づいている人もいるでしょう。



ではなぜトラブルが発生するのでしょうか。昨今の高校生にみる多くの原因は、「自分に関心を寄せてほしい」という気持ちの表れだと感じます。トラブル、特に対人関係での問題は本人の中にある不満が大きく関係しています。つまり不満が解消しないうちは問題を引きずってしまうということです。私が購読している新聞には重松清の『ひこぼえ』が連載されています。某日の連載には高齢者の孤独死の話題が、高校生の姿と重なり高校教師をしている息子が以下の発言をしている場面がありました。『～「部屋で亡くなって何日も発見されないっていうのは、誰にも関心を寄せてもらっていなかった、っていうことなの」～「高校生だって同じです～インスタでもツイッターでも、みんな見てほしいんです、自分のことを知ってもらって、関心を持って

ほしくて、できれば『いいね』と言ってほしくて……みんな、みんな……寂しいんですよ……』～』。もやもやした気持ちの解消法が他人への批判になっては何の解決にもならないばかりか、その本人の評価をぐんと下げてしまいます。気持ちが落ちつかない、なんか淋しいな、と感じたら一緒に解決を探しましょうよ。もちろん秘密厳守なので安心して相談室を利用してください。



ご家庭からのお話もうかがっています。子どもさんに関する不安やお悩みがありましたら、内容の大小にかかわらずぜひ相談室利用をご検討ください。なお相談室の利用はご予約をお勧めしています。保健室や担任の先生方に希望日時をお伝えくだされば、日程を調整いたします。



7・8月 相談室開室日時		
7月	2日(火)	8:30-18:00
	4日(木)	14:30-18:00
	5日(金)	12:30-18:00
	9日(火)	14:30-18:00
	10日(水)	14:30-18:00
	16日(火)	14:30-18:00
	17日(水)	14:30-18:00
	19日(金)	9:30-18:00
	22日(月)	14:30-18:00
23日(火)	14:30-18:00	
8月	27日(火)	14:30-18:00
	28日(水)	14:30-18:00
	30日(金)	14:30-18:00