

7月 保健だより

令和5年7月7日

我孫子市立白山中学校
保健室

7月になり暑い日が続いています。「暑い」を英語で言うと「hot」ですが、他に「意欲に燃える」「熱中する」という意味もあります。これから梅雨が明けると、真夏の暑さがやってきます。一学期の生活を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれません。これから始まる夏休みも、色々なことに挑戦できる良い機会です。部活でも勉強でも何か一つ熱中できることを見つけて、充実したホットな毎日を過ごしてください。

健康診断の結果をお知らせしています!!

★「お知らせ」には、2つのタイプがあります。★

健康診断結果のお知らせ

全員に配付します。

ここを
チェック

- ◆ 去年と比べて…
 - 身長は、どれくらい伸びた?
 - 体重は、どれくらい増えた?
 - 視力の変化は?

- ◆ 身長と体重のバランスは?
手がかりの1つとして
 BMIでチェック

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

18未満: 低体重
22前後: 標準
25以上: 肥満

治療勧告書

再検査や治療が必要な人に配付します。

ここを
チェック

- ◆ 項目を確認
 - 視力 歯科 耳鼻科
 - 尿 内科 (運動器を含む)

- ◆ 生活を振り返ってみる。
 - 目に負担をかけていませんか?
 - 歯磨きの時、しっかりブラッシングしていますか?

- ◆ 医療機関への受診が済んだら、報告書を学校に提出してください。夏休みは、治療のよいチャンスです。

☆ せっかく受けた健康診断。結果をしっかり見て、これからの生活に生かしていきましょう。質問や心配なことがある時は、いつでも相談にきてください。治療勧告書もらった人、もう治療は済ませましたか? 時間がない、面倒くさい…と後回しにしていると、症状が悪化して通院回数が多くなってしまいます。部活動や塾で普段忙しい人こそ、夏休みに治療を済ませておきましょう。

【今回のテーマ】

おもしろ
ほけん教室

暑い夏 何を飲む? いつ飲む?



暑い時は少し動いただけで汗が出て、すぐにのどが渇いてしまいます。そこで、体調管理をする上で水分補給はとても大切です。まずは、この問題から考えてみましょう。

【問題】

人の体重の約60%は水分でできていて、一日のうちに「体に補給する水分」と「出ていく水分」の量は、ほぼ同じです。では、その量は大人の男性で何くらいだと思いますか?

- ア. 約0.5ℓ イ. 約1ℓ ウ. 約2.5ℓ エ. 約5ℓ



【解答と解説】

一日のうちに、呼吸や汗で約0.9ℓ、尿や便で約1.6ℓの水分が体から出ていきます。よって、正解はウの約2.5ℓです。一方、補給する水分は、飲み水で約1.2ℓで、残りは食べものからとったり、体の中で作られたりしています。体から出ていく水分と同じ量の水分を補給できないと「脱水症」になってしまいます。運動中や暑い時は汗が多く出るため、特に注意が必要です。

正しい水分補給
ここがポイント!!

何を飲む?

- 普段は水やお茶でOK
- 激しいスポーツをする時は、塩分も補給 (スポーツドリンクや経口補水液など)

いつ飲む?

【日常生活では】

- 「のどが渇いた」と感じるのは水分不足のサイン。のどが渇く前に「早めに」「こまめに」飲む。

【運動時は】

- 始める前
- 激しい運動をする時は、20分に1回一口~200mlをゆっくり飲む。

水分補給の落とし穴① ~糖分に注意~

糖分のとり過ぎは、夏バテだけでなく、肥満や生活習慣病の原因になります。清涼飲料水には100mlあたり約10g、スポーツドリンクでも約6gの糖分が含まれています。一日の糖分摂取量の目安は25g以下なので、飲み物を買う時には、糖分の量を確認する習慣をつけましょう。

ここに注目!!

栄養成分表示 (100ml当たり)	
エネルギー	54kcal
ナトリウム	2mg
炭水化物	13.5g

水分補給の落とし穴② ~一気に注意~

体が一度に吸収できる水分は200~250ml (一般的な500mlペットボトルの半分くらい)とされています。それ以上の水分をとっても、尿として排出されてしまいます。特に、大量に水分がわわっている時に「一気に」しても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

水分が不足すると、体温が上がり過ぎたり、疲れがたまる、筋肉がけいれんするなど、熱中症やケガのリスクが急上昇します。これらを防ぐためには、正しい水分補給が不可欠です。これを読みながら、自分の普段の行動を振り返ってみてください。

