

# ほけんだより 7月

徳島県立海部高等学校  
令和6年7月 発行

総体や修学旅行、遠足などの行事が終わり、気付けばもう7月。夏休みまであと3週間を切りました。ついつい気が緩んでけがをしたり、事故にあったりすることがないように十分気をつけましょう。

いよいよ本格的な暑さになってきました。暑くなってくると心配なのが熱中症です。充実した夏にするためにも日頃から体調管理をしましょう。

## 熱中症 こんな症状に注意



### 熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

危険!  
熱中症が起りやすい3条件

**か** ・栄養不足  
**ら** ・体調不良  
**だ** ・脱水状態(下痢など)

**行** ・激しい運動  
**動** ・慣れない運動  
・水分をとっていない

**環** ・気温(室温)、湿度が高い  
**境** ・日差しが強い  
・風が弱い  
・急に暑くなった

## 生活習慣を見直そう

徳島県は他県に比べて肥満の生徒が多く、本校においても健康課題となっています。肥満は生活習慣を見直すことで予防・改善することができます。まずは、飲み物から見直してみましょう。

ジュースに入っている角砂糖は17個!?

のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意! ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

	角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500ml	約 17 個分
スポーツドリンク 500ml	約 10 個分
リンゴジュース(濃縮還元) 200ml	約 8 個分



これからの暑い時期は塩飴などで塩分を補給することも大切です。また、激しい運動をしたときはスポーツドリンクで糖分と塩分を補給しましょう。

## 水難事故に気をつけよう

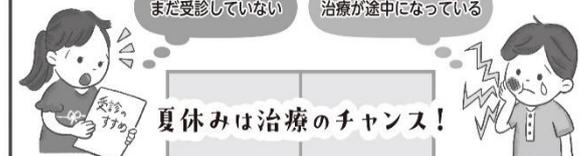
夏になると海や川へ遊びに行く人がいるかもしれませんが。泳げるから大丈夫という安心感こそ危険なサインです。「立入禁止」や「遊泳禁止」の表示がある場所では泳がないようにしましょう。「遊泳区域」とされていても、水深や自分の体力を考えて泳いでください。また、雨が降り始めたときや雷が鳴ったときは早めに帰宅しましょう。

健康診断で心配なところが見つかった人へ

### 受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない 治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス!

精密検査や治療の必要がある場合は病院を受診し、その結果を保健室へ提出してください。