



# 保健だより 7月

令和5年度 第4号  
2023.7.21(金)  
加美農業高校保健室

7月の保健目標

自主的な健康管理に努めよう



夏休みが  
始まります!

## 保健室からのお知らせ

### ～健康診断の結果一覧について～

今年度の学校検診で病院受診の必要があった人には、受診報告書のついたお知らせを配付してあります。まだ受診していない人は、夏休み中に必ず専門医を受診し、休み明けに担任の先生、または保健室に「受診報告書」を提出して下さい。なくした人は、再発行するので、保健室まで申し出てください。

### ～夏休み中のケガ等について～

「日本スポーツ振興センター」災害共済給付制度

夏休み中の部活動や講習中でのケガ、通学中のケガについては、通常と同じように災害共済の給付が適応（医療費の助成制度を受けている場合も、医療費の点数が500点以上であれば対象。）となります。該当する場合は、保健室まで連絡して下さい。必要な書類を渡します。

## 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

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。

普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



# 熱中症 かもしれない

その症状

- めまいや顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い、皮膚の異常
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない



## 【 応急処置で大切な3つのポイント 】

### ① 涼しい場所へ移動する

まずはクーラーが効いた室内や車内に移動します。屋外で、そのような場所がない場合には、風通りのよい日陰に移動し安静にします。



### ② 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる

衣服をゆるめて、体の熱を放出します。氷枕や保冷剤で両側の首筋や脇、足の付け根などを冷やします。皮膚に水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。うちわなどがいない場合はタオルや厚紙などであおいで風を起こしましょう。



### ③ 塩分や水分を補給する

できれば水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクや経口補水液などを飲ませます。嘔吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。



ここが重要!

- 意識がはっきりしていない
- 高体温
- 自力で水分補給ができない

このような症状が見られた場合には、すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう。