

ほけんだより

6月の保健目標『歯の健康についてよい習慣を身に付けよう』

令和7年6月26日
新潟市立白根北中学校
No.6 保健室

熱中症を予防しよう！

今年の夏も暑くなるという予報が出ていて、熱中症が心配されています。また、体が暑さに慣れていない梅雨の時期は、気温・湿度が高いため、特に注意が必要です。自分で意識して生活リズムを整え、体調管理に努めましょう！



こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽	めまい・立ちくらみ・筋肉痛・筋肉の硬直・こむら返り・大量の汗
中	頭痛・気分の不快・吐き気・体がだるい（倦怠感）・虚脱感
重	意識がない・けいれん・高い体温・呼びかけの返答がおかしい・まっすぐ歩けない、走れない

熱中症になりやすい人

・朝食抜きや睡眠不足、疲れている人 ・普段から運動していない人 ・暑さに慣れていない人 など

体調が悪くなったら・・・

- ①すぐに涼しい場所へ移動する。
- ②経口補水液（OS-1）やスポーツドリンクなどで水分・塩分の補給をする。
- ③衣服をゆるめ、首や両わきの下や足の付け根を冷やしたり、体に水をかけたりする等、体温をできるだけ早く下げる。
- ④自分で水分が飲めない場合は、医療機関を受診する。
- ⑤反応がおかしい・意識がない等のときは、すぐに救急車を要請する。



熱中症予防のために

- ★こまめに水分（麦茶がおすすめです）を補給する。
一度にたくさん水分をとると、ほとんどが尿として出てしまうため、水分はこまめに取りましょう。
- ★休憩時間等に、水で手足を洗うなどして冷やす。
- ★規則正しい生活をする。（※睡眠不足や朝食ぬきは体調不良の原因になります）
- ★涼しい服装を心がけ、外では帽子をかぶる。
- ★睡眠不足、疲れている時、体調の悪い時は無理をしない。
- ★体調が悪くなったら早めに運動を中止して、周囲の大人に伝える。
- ★一緒に活動する仲間同士でお互いの様子を観察する。



ポイント

- ☞「睡眠不足」「朝ごはんを食べない」は×
- ☞涼しい服装で過ごす
- ☞運動前や運動中など、こまめに水分を補給する
- ☞のどがかわいたと感じる前に飲む



自分で十分な量の水分とタオルを持ってきましょう！
自分の飲み物がなくなって、人からもらうことのないようにしましょう。

『ペットボトル症候群』って知ってますか？



これから夏に向かい、暑くなってきます。熱中症予防のためにも水分補給はとても大切ですが、冷たい炭酸飲料などの甘い清涼飲料水（スポーツ飲料も清涼飲料水に入ります）をたくさん飲んでいると、水分だけでなく糖分も取り過ぎてしまいます。最悪の場合、「ペットボトル症候群」を引き起こすことがあります。

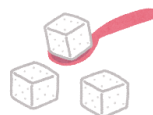


Q: ペットボトル症候群とは？

スポーツドリンクやジュースなどの甘い飲み物を大量に飲み続けると血糖値が急激に上がり、のどの渇きや倦怠感（だるさ）などの症状を引き起こします。これを「ペットボトル症候群」と言います。

血液中の糖分濃度が高くなると、余分な糖を尿と一緒に出すために尿の量が増え、体が脱水状態になります。体が脱水状態になると、のどが渇きます。のどが渇いたので、いつものように清涼飲料水を飲み、さらに血液中の糖分が高くなります。この繰り返しで悪循環になります。

糖分をたくさん摂取し、体が糖分を処理しきれなくなってしまうことが原因で、だるさや吐き気、意識がもうろうとする等の症状が起こります。



Q: ソフトドリンクから毎日1000キロカロリー？

一般的なソフトドリンク1本（500ml）には、50～70gの糖分が含まれています。これは角砂糖15個分にもなります。特に炭酸飲料は甘さを実感しづらいため、毎日たくさん飲んでしまう人もいないでしょうか。

500mlの炭酸飲料やジュースを4本飲むと1000キロカロリー。食事で1000キロカロリーは、給食1.5回分で「食べ過ぎかな」と気付きますが、飲み物だとなかなか気付きにくいものです。

ペットボトル症候群を予防できるだけでなく、口の中も衛生的になるので普段の飲み物は、水やお茶にするようにしましょう。

Q: 糖類はどんな飲み物に含まれているの？



こんな飲み物にも注意

微糖やカロリーオフなどの飲料は、糖類がゼロではないため、たくさん飲むと糖類の取り過ぎになります。

また、甘みは温度が下がると感じにくくなるため、冷たくて甘い清涼飲料水は飲み過ぎを誘発します。

