

ほけんだより 7月

那須特別支援学校

保健室

R6.7.3

やっと梅雨の時期が来たと思ったら、また厳しい暑さが戻ってきましたね。
今年は、暑くなるのが早く、暑さバテなど体調を崩したりしている人はいませんか？
もうすぐ夏休みですね。行きたいところ、やりたいこと・・・みなさん、いろいろ計画を立てていることでしょうか。楽しみですね。
まだまだ厳しい暑さが続きますが、体調管理に気を付けて、元気な身体で夏休みを迎えましょう。



7月の予定

・7月19日（金）第1学期終業式



けんこうしんだん
健康診断で
しんぱい
心配なところが
みつかった人へ

受診・治療はOK？

けんこうしんだん じゅしん
健康診断で受診のおすすめをもらったのに

じゅしん
まだ受診していない

ちりょう とちゅう
治療が途中になっている

なつ やす ちりょう
夏休みは治療のチャンス！

はや じゅしん きも やす あむか
早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

～保護者等の皆様へ～

1学期の定期健康診断が終了しました。御協力いただき、ありがとうございました。

健康診断で所見のあった人には、受診の勧めを配布しました。

時間のとりやすいお休みの間に受診・治療することをお勧めします。

受診しましたら、結果の提出をお願いいたします。

熱中症かも！？

おも
と思ったら

き しつない
エアコンが効いた室内など
すず ばしょ
涼しい場所へ



こんなときは
救急車！

じぶん
自分で
みずの
水が飲めない

うこた
受け答えが
おかしい

くび
首のまわり、
わきの下、
あし つね
足の付け根を
ひ
冷やす



けいこう ほ すいえき
経口補水液などで
すいぶん ほきゅう
水分補給



あつ か
悪化すると

いのち
命にかかわることも。

たいしよ
すぐに対処しましょう。

「ペットボトル症候群」の危険

暑くなると、清りよう飲料を水代わりに飲む人がいますが、清りよう飲料にはたくさんの糖分がふくまれているので、飲むと血液中の糖分が増え、さらにのどがかわきます。そこでまた清りよう飲料を飲むとさらにのどがかわく、という悪じゅんかんにおちいります。これはペットボトル症候群と呼ばれ、急性の糖尿病ともいえる危険なものです。



ペットボトル症候群になると…



急にすごくのどがかわく



体がだるくなる(倦怠感)



気持ち悪い(吐き気)

飲み物に入っている砂糖の量



炭酸飲料 (500ml)
砂糖：約 55 g



スポーツ飲料 (500ml)
砂糖：約 35 g



ジュース (500ml)
砂糖：約 55 g



お茶 (500ml)
砂糖：約 0 g

ペットボトル症候群にならないためには？

- ・毎日甘い飲み物を飲まない
- ・一度に大量に飲まず、コップに入れて少しずつ飲む
- ・1日ペットボトル1本(350ml~500ml)まで
- ・氷や水を入れて飲み物の濃度を下げる

1日当たりの
成人及び児童の糖類摂取量は

1日25g未満

とされているよ！

参考：世界保健機関(WHO)ガイドライン

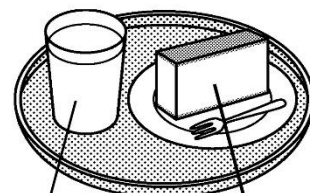
「成人及び児童の糖類摂取量」



砂糖のとり過ぎをおさえるには

糖分の多い清りよう飲料などは、コップに必要な分だけついで、飲むようにしましょう。

また間食であまいおかしを食べるときは、あまくない飲み物を飲むようにしましょう。



牛乳、お茶
お水など

あまい
おかし