

# ほけんだより

## 7月

神戸市立葺合高等学校  
令和6年7月  
保健室

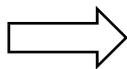
梅雨明けも近づき、本格的に暑い夏が始まりました。部活動や受験勉強など、忙しい毎日を送っていると思いますが、体調管理はできていますか？ 今月末からは夏休みに入ります。海やプール、お祭りなどイベントがたくさん待っていますが、生活習慣の乱れは心身に様々な影響を及ぼします。熱中症や夏バテに注意しつつ、楽しい夏を過ごしてください！

### 人の体内の水分量、何%失うと危険？

体内の水分量は約60%



5%を失うと…  
脱水症状や熱中症の  
症状が現れる



10%を失うと…  
筋肉のけいれんや  
循環不全を起こす



20%を失うと…  
生命の維持ができな  
くなる

「のどの渇き」は、1%程度の水分が失われると感じるようになり、既に「脱水」状態であるといわれています。そのため、のどの渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に意識して水分を摂ることが必要です。水分が不足しやすい就寝の前後、スポーツの前後や途中、入浴の前後などに水分を摂る習慣をつけることが重要であり、枕元に水分をおいて就寝することも心がけましょう。

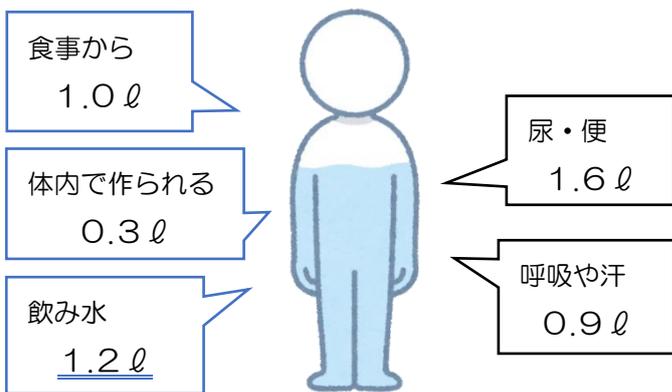


### 1日に必要な水分量とは？

人は、毎日2.5ℓの水分を摂取し、排出しています。その中でも、飲み水から摂取する量が多くを占めており、体内の水分量を保つためには、毎日1.2ℓ程度の水を飲む必要があります。また、気温が上昇する今の季節は、通常よりも排出量が増加するため、食事や飲み水で意識的に補うことが大切です。特に運動をしている時には、30分に1回以上休憩をとって、こまめに水分補給を行うようにしましょう。また、汗をたくさんかくと塩分も多く排出されるため、水分に加えて塩分も適度に補給しましょう。経口補水液や0.1～0.2%程度の食塩水（1ℓの水に1g～2gの食塩）を活用すると効果的です。

1日の水分摂取量  
合計2.5ℓ

1日の水分排出量  
合計2.5ℓ



葺合高校の経口補水液は、体育館、第2職員室、保健室の冷蔵庫内にあります。



夏バテになりやすいのはこんな人

- 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ほとんど運動しない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- つい夜ふかしをしてしまう



### チェックがたくさんついた人ほど 夏バテの危険大!

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。



## 熱中症の危険

「熱中症」と聞くと、救急搬送されるような重大な事態を思い浮かべるかもしれませんが、皆さんが思っている以上に身近な疾患です。汗をかくような運動をしていて足をつってしまった、暑い日に急に立ち上がるとふらつとした、なども熱中症の症状であり、放っておくと意識障害を伴うような重症に発展することもあります。少しでも「いつもと違う」と感じたら、①活動をやめて涼しい場所で安静にしておくこと、②水や経口補水液を飲むこと、それでも改善されない場合には、③医療機関を受診すること、を徹底してください。

**危険!**  
**熱中症が起りやすい条件**

**からだ**

- ・栄養不足
- ・体調不良
- ・脱水状態 (下痢など)

**行動**

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・水分をとっていない

**環境**

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

## 被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK!と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にもってもらっていたら個人情報特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。



## 水の事故に注意

水泳や川、海、プールなどでの水遊びの機会も増えてきたと思います。楽しむことも大切ですが、「これくらい大丈夫」の気の緩みが命に関わる重大な水難事故につながります。水の中は思っている以上に体力が奪われ、自由が利かなくなることを忘れず、慎重に!

### 水の事故 キケンにつながる 油断 過信

「だいたい長い時間泳いだけど、まだそれほど疲れていない」

「遊泳注意(禁止)だけど、そんなに波も高くない」

「今日は寝不足だけど、元気だから泳げる」

悲しいことに毎年、この季節に起こってしまう水の事故。その一部は、こうしたちょっとした『油断』、あるいは自分への『過信』が原因になっているのではないのでしょうか。いくら泳ぎが得意であっても、また海でもプールでも、水の中にキケンが潜んでいることに変わりはありません。自分の体調や周りの状況(天候など)をよく考えて、楽しく安全に過ごしてほしいと思います。

## 運動前には準備運動!

運動前のストレッチを欠かさず行っていますか? ストレッチとは、意図的に筋や関節を伸ばして柔軟性を高めることであり、運動中の思わぬケガを防止する効果があります。

### ストレッチを実施する際に注意すべき5原則

- ① 時間は最低20秒
- ② 伸ばす筋や部位を意識する
- ③ 痛くなく気持ち良い程度に伸ばす
- ④ 呼吸を止めないように意識する
- ⑤ 目的に応じて部位を選択する

7月上旬には球技大会があります。体育の授業や部活動よりも準備運動がおろそかになってしまい、ケガをする可能性も。意義を理解し、有効なストレッチをしましょう!

