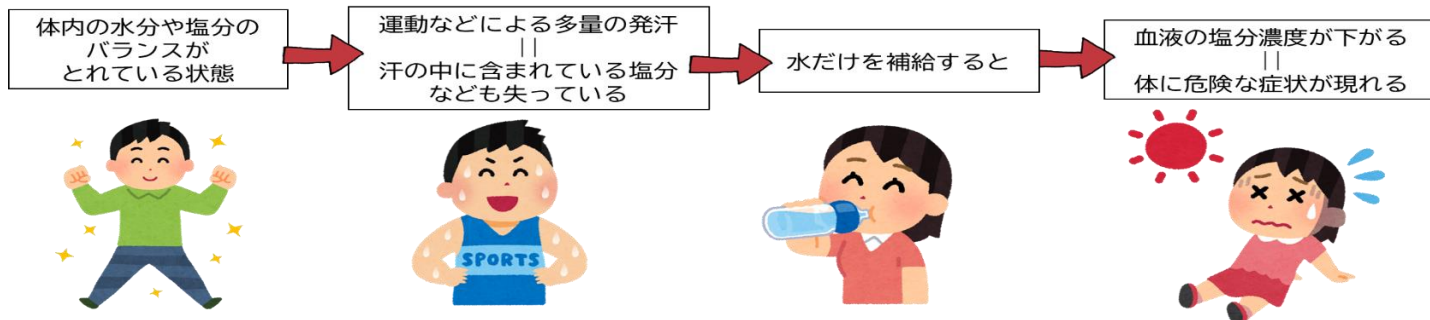


神戸市立葺合高等学校
令和5年7月
保健室

皆さん、こんにちは。7月が来ましたね。夏は暑いし、ベタベタしていて、私は苦手です。今月は、夏を元気に過ごせる工夫を「経口補水液の魅力」「夏は虫にご注意」「高校生の24人に1人がヤングケアラー！？」の3本に分けてお伝えしますね。

経口補水液の魅力

○たくさん汗をかいた時に水だけを補給していると… 危険？！



血液の塩分濃度が下がると…

強い倦怠感 ・ けいれん ・ 意識の混濁

などを起こしてしまうため、水分と同時に塩分も補給します。

○たくさん汗をかいたら、経口補水液！！

経口補水液ってなに？ スポーツドリンクと違うの？

経口補水液とは、水分や電解質をカラダにすばやく補給できるよう設計された飲料。スポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、糖濃度は低い。

経口補水液の特徴①

水分をしっかりキープ！

水分だけを摂っても、塩分が少ないと体液が薄まる。その結果、水分を体に保持できず、尿として体外に排出してしまう。

経口補水液の特徴②

スーッとカラダに
浸透していく！

水分は大部分が腸から吸収されるが、ただの水よりもナトリウムや糖분을一定量含んでいたほうが、より速くカラダに取り込むことができる。

葺合高校にはあるの？

葺合高校では、第二職員室と体育館、保健室の冷蔵庫に常備しています。必要な時は、先生に声をかけてください。

**脱水になりやすい人は自分で
持っておくといいですね。**



☆フキ情報☆

脱水の人は経口補水液を飲むと甘く感じる人が多い！

夏は虫にご注意！



葺合高校では**ブユ**(通称:**ブヨ・ブト**)に噛まれて保健室に来る人が多いです。ブユについて調べてみました。

○ブユってどんな虫??

ブユは、体長 1～5mm ほどのコバエのような虫で、春から夏にかけて水辺近くの草むらなどで発生する。

○ブユに噛まれるとどうなるの？

ブユに噛まれた直後は、自覚症状は少ない。噛まれてから半日～翌日以降に強い腫れとかゆみが出てくる。

○ブユに噛まれたらどうしたらいいの？

- ・痒くてもかかない！ かきすぎると、炎症が広がったり、細菌が入り込んで化膿したりする恐れがある。
- ・ひどい時は、病院へ行ったり、薬局の薬剤師さんに相談してみる。
- ・噛まれた直後は、すぐに噛まれた位置を指でつまんで毒素を絞り出すように洗い流す。



○ブユに噛まれないようにするためには？

- ・ブユは暗い所を好み、黒や紺などの濃い色の服に寄ってくる習性があるため、白や黄色などの明るい色の服を着る！
- ・ブユに効果のある虫よけスプレーを使用する！

高校生の 24 人に 1 人がヤングケアラー！？

(令和 2 年文部科学省ホームページより)

ヤングケアラーとは、「本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っているこども」のことです。

神戸市には、こども・若者(ヤング)ケアラー相談窓口があります。「勉強や部活動をする時間がもっと欲しい。」「睡眠時間が確保できない。」「家族みんなが疲れている。」「自分はヤングケアラーに該当するか分からないけど、しんどい。」など様々な思いを、専門の人が聞いて、解決策を一緒に考えてくれます(無料)。

詳しくは神戸市のホームページに記載されています。→[こども若者ケアラーへの相談 支援 神戸市 a.htm](https://www.city.kobe.lg.jp/a.htm)

そこに載っている動画は、葺合高校の卒業生が作成したものです。

☆こども・若者ケアラー(ヤングケアラー)の方の相談窓口

【開所時間】 平日9時～17 時(土日祝、年末年始を除く)

【場所】神戸市立総合福祉センター1 階(神戸市中央区橘通 3 丁目 4 番 1 号)

◆電話によるご相談 078-361-7600

◆E メールによるご相談 carer_shien@office.city.kobe.lg.jp

※FAX でのご相談は 078-361-2573

☆交流・情報交換の場「ふうのひろば」

こども・若者ケアラー(ヤングケアラー)同士が、気軽に集えて、交流・情報交換できる場を開催しています。詳細はこうべユースネット HP に記載されています。



ここに相談するのは、ハードルが高いと感じる人は、保健室に相談しに来てくださいね。いつでも待っています。