

ほけんだより 6月

2021. 6. 14
藤井寺市立第三中学校

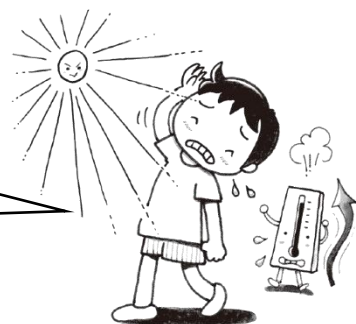
ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう！

ねっちゅうしょう ＜熱中症ってなにか＞

あつ ばしょ なが じかん すいぶん からだ ねつ たいおん
暑い場所で、長い時間すごしたり、水分をとらなかつたりすると、体に熱がこもり、体温をうまくコントロールできなくなります。これが熱中症です。

ねっちゅうしょう からだ は け ずつう いしき
熱中症になると、体がだるくなったり、吐き気や頭痛がおこったりします。また、意識をなくすなど、命の危険につながることもあります。

からだ あつ な し き
体が暑さに慣れていないこの時期は、
ねっちゅうしょう ようちゅうい
熱中症になりやすいので、要注意。



ねっちゅうしょう ＜熱中症にならないためには、どうしたらいいのかな＞

●のどが渇くまでに、水分をとる。

★毎日水筒をもってこよう。



●3食しっかり食べる。

★朝ごはんには塩分を含む、「みそ汁」や「梅干し」がおすすめ。

●早寝・早起きをする。

★夜遅くても11時には寝るようにしよう。



すいぶんほきゅう 水分補給なににでする？

みなさんは水分補給の時になにを飲んでますか？

さんちゅう がつ か じどうはんばいき せっち
三中にも、6月4日から自動販売機が設置され、

スポーツドリンクで水分補給をしている人を見かけました。

じつ は、スポーツドリンクやジュースなどの清涼飲料水にはたくさんの糖分が含まれて

まれています。そのため、水分補給として清涼飲料水を飲み続けると、

「ペットボトル症候群」にかかる可能性があります。



しょうこうぐん ★ペットボトル症候群とは・・・

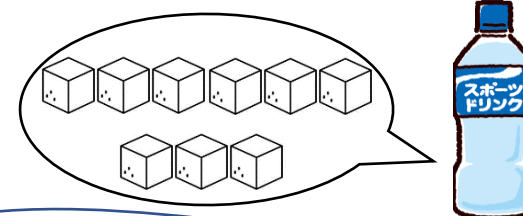
どうぶん ふく せいりょういんりょうすい たいりょう の つづ
糖分を含む清涼飲料水を大量に飲み続けることで起こる「急性の糖尿病」
のこと。「のどがよく渇く」、「体がだるく疲れやすい」、「イライラする」とい
た症状が起こります。

- ① せいりょういんりょうすい の つづ けっちゅう どうのうど けっとうち たか
清涼飲料水を飲み続ける → 血中の糖濃度（血糖値）が高くなる。
- ② たか けっとうち さ にょうちゅう どう だ にょうりょう ぞうか
高くなった血糖値を下げるために、尿中に糖を出す。 → 尿量が増加する。
- ③ にょうりょう ぞうか からだ だっすいじょうたい お
尿量が増加するため、体が脱水状態を起こす。
- ④ のどが渇くため、また大量に清涼飲料水を飲む。 → あくじゅんかん
悪循環！！

参考文献：『高校保健ニュース』/少年写真新聞社

○スポーツドリンクに含まれる砂糖

500ml につき角砂糖6～9個



★スポーツドリンクは、激しい運動の後に飲むようにしよう！

★いつもの水分補給は、水かお茶でしよう！