

保健だより



甲府一高保健室
2024年6月13日
No.4

学園祭に向けて準備が本格的になっています。睡眠時間は不足していませんか？食事は摂っていますか？晴れると暑くなり、雨が降ると肌寒かったり、ムシムシしたり、体調を崩しやすい時期です。体調管理に注意しながら過ごしましょう。

熱中症は予防が肝心！

こんな日は要注意です

- ・気温や湿度が高い日
- ・風がない日
- ・急に暑くなった日
- ・日差しが強い日

こんな人は要注意

- ・肥満の人
- ・普段から運動をしていない人
- ・暑さに慣れていない人
- ・脱水気味の人(下痢や発熱)
- ・栄養が十分に摂れていない人



熱中症を予防し、学園祭に力を発揮するための健康管理のポイント

○水分補給

普段の生活ではお茶や水で十分ですが、汗を多くかくときはスポーツドリンクがおすすめです。体が一度に吸収できる水分量は **200~250ml** と言われています。それ以上の水分を摂っても尿として排出されてしまいます。特に運動中等、大量の汗をかくときに「いき飲み」をしても必要な水分を補えません。喉が渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

集中しているときには喉の渇きや心身の負担に気づきにくくなります。意識的に水分補給をしましょう。

○朝食

・朝食を摂らないと朝から脱水傾向 (**500 ml以上の水分と塩分の不足**) になり、熱中症の危険が高まります。朝食を食べることで食事から水分がとれます。食事からとった水分は体に保持されやすく、また、**エネルギーと栄養素**も摂ることができます。

○睡眠

・睡眠不足や疲労の時は体内の温度調節がうまくできずに熱中症をおこしやすくなります。また、注意散漫になり怪我の原因になります。特に暑い日は体力を消耗するので十分な睡眠をとりましょう。

運動会に用意するもの

・スポドリと水や麦茶：午前中だけでも 500 mlのペットボトル2本以上。自動販売機での購入は数に限りがあるので持参する。

・汗拭きタオル

・昼食：傷みにくいもの 保冷剤を入れてくるとよい。

※凍らせたペットボトルを用意すると、弁当の保冷になったり、体を冷やすことができるのでお勧めです

熱中症の初期症状



涼しい場所での
休憩

身体を
冷やす

経口補水液を
飲む



※必ず誰かが付き添い、様子を見守りましょう

意識がはっきりしない、飲み物が飲めない場合は医療機関

甘い飲み物を日常の水分補給として飲んでいる人、危険です！！

ジュースに入っている角砂糖は **17個!?**

のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

	角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース（濃縮還元）200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



※角砂糖 1個約3グラム



スクールカウンセラーからのメッセージです。

みなさんは、『マインドフルネス』という言葉聞いたことがありますか？

マインドフルネスとは、『今この瞬間に、意識を向けること』です。

私たちは、「明日の小テスト大丈夫かなあ」と未来のことを心配したり、「もっと前から準備をしておけばよかった…」と過去を悔やんだり、いつの間にか心ここにあらずの状態になりがちです。起きている時間の半分近くも、心ここにあらずの状態でいると言われていています。

過去や未来にとらわれずに、今この瞬間にだけ意識を向けること（マインドフルネス）ができると、気持ちが楽になり、ストレスが減り、集中力や記憶力などが高まります。

そこで、『空を見上げるマインドフルネス』をご紹介します。1日1回、空を見上げ、「今の空は淡い水色だ。」「遠くに白い雲がある。卵みたいな形だ。ゆっくりと動いている。」など、ただ空を眺めながら実況中継をします。言葉に出してもいいですし、心の中で言っても大丈夫です。簡単な方法ですが、心ここにあらずの状態から、今この瞬間に心を戻すことができます。

相談室では、マインドフルネスの他、様々なストレス対処の方法をご紹介します。集中できなくてお困りの方、現状を少し変えてみたいという方、相談室を利用してみるのはいかがでしょうか？カウンセリングでみなさんの行動を変えるお手伝いをします。

ご家族の方もお子様についてご相談がおありでしたら、お気軽にご連絡いただければ幸いです。

スクールカウンセラー



相談室の利用方法

- ・6月の相談日：24日(月) 25日(火) 27日(木) 28日(金)
- ・7月の相談日：2日(火) 5日(金) 12日(金) 17日(水) 19日(金) 22日(月)

- ・利用時間：放課後（学校行事などのため、多少変更する場合があります）
- ・次の①～③のいずれかの方法で、お申し込みください。
 - ①クラス担任の先生など、身近な先生に伝える。
 - ②保健室の先生に伝える。
 - ③学校（保健室）に電話をする。電話番号(代表) 055-253-3525