

# ほけんだより



平成30年7月号  
名古屋市立山田高等学校  
保健部

7月になり、梅雨が終わると、いよいよ夏本番です。空の青がいっぱいに広がり、雲は白く力強さを増します。暑いのは苦手～という人も多いかと思いますが、夏のパワーに負けずに夏にしかできないことにもチャレンジして下さい。

## もうすぐ球技大会 熱中症対策を！！

### 熱中症を予防する！ 効果的な水分の補給について

●少量ずつこまめに摂ろう



吸収率をよくするために水分は少量ずつこまめに補給しましょう。補給する水分の量は、かいた汗の量を目安に。

●塩分も摂ろう



汗をたくさんかくと、体に必要な塩分が汗と一緒に外に出てしまいます。塩分を含むスポーツ飲料などを補給しましょう。

●炭酸飲料は向きません



炭酸飲料は、炭酸によって満腹感を覚えてしまい補給する水分の量が不足して、脱水になりやすいです。

普段私たちのからだは体温が上がっても、汗を出したり、皮ふから熱を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きが上手くいなくて、からだの中に熱がたまっていくことが「熱中症」です。

熱中症は防げる病気です！



## 夏バテしやすいのは、こんな人

- 冷たいものやあっさりしたものばかり食べている。
- のどが渇いたら、清涼飲料水を飲んでいる。
- エアコンの効いた涼しい部屋でゴロゴロしている。
- 夜ふかしが習慣になっている



## 球技大会が終われば・・・夏休み

内科・視力・歯科・腎臓検診の受診のおすすめをもらった人で、まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらって、保健室へ報告をお願いします。

もし、治療が必要になった時も、夏休みなら通院しやすいと思います。

そのうち、そのうち…で夏休みが終わらないうちに！

## SNSの怖い話 炎上のしくみ

- ① 仲間内だけに発信するつもりでネット上に悪ふざけをした画像を投稿
- ② 誰かの目に留まって、拡散されて叩かれる
- ③ たとえ自分が投稿した画像を削除しても、誰かが画像を保存していたら、拡散は止められない

一度投稿した情報をネット上から完全に削除することは不可能。場合によっては、個人情報まで割り出され、ネット上に一生残ってしまうことだってあるのです。この先の受験や、就職、結婚まで、ずっとついて回ることになるかも…。よく考えて。

