

# 保健だより No.5

令和5年7月19日

種子島高校 保健室



## 夏休みを元気に過ごそう

いよいよ夏休みが始まります。夏休みを元気に過ごすポイントは、①睡眠をしっかりとり、②エアコンで部屋を冷やしすぎない、③栄養バランスの良い食事をする、④軽い運動で汗を流す、などです。規則正しい生活リズムを心がけて、充実した夏休みを過ごしてくださいね。



① 睡眠をしっかりとり



② エアコンで部屋を冷やしすぎない



③ 栄養バランスの良い食事



④ 軽い運動で汗を流す

## ペットボトル症候群に気をつけて



### ペットボトル症候群に注意

ペットボトル症候群とは…別名「清涼飲料水（ソフトドリンク）ケトーシス」と言われ、糖分が含まれている甘い清涼飲料水を大量に摂取することで血液中のブドウ糖やケトン体と呼ばれる成分が異常に高くなり、著しいのどの渇き、多尿（尿量が多い）、倦怠感（体がだるい）、腹痛、嘔気などの症状が現れ、ひどくなると意識が低下し、昏睡状態に陥ることもあります。糖尿病と診断されていなくても突然発症することもあります。

“清涼飲料水を飲む → 血糖値上昇 → のどが渇く → 清涼飲料水を飲む → 高血糖”  
この悪循環によって引き起こされます。

### 上手な水分補給をしよう！

水分補給は糖分が含まれない水・お茶（カフェインが含まれていない麦茶など）を主にこまめに！近年ではスポーツドリンク・炭酸飲料でも無糖、糖分の少ないものが増えてきています。購入時にパッケージに記載の栄養成分表示を参考に選びましょう。糖分控えめの水分補給で暑い夏を乗り切りましょう！



清涼飲料水ばかりを飲んでいると、知らず知らずのうちに、清涼飲料水に含まれている糖分が歯を溶かし、むし歯を進行させてしまいます。清涼飲料水を飲んだ後は、お茶や水で口をゆすぐと良いと言われています。歯と口の健康のためにも、少し意識してみましよう。

## 定期健康診断結果について

1学期に行われた定期健康診断結果を配付しました。まず、今の自分の健康状態を把握しましょう。検診結果で異常のなかった人は、これまでの生活習慣を維持してください。また、治療等が必要な人は、夏休み期間を利用して、早めに医療機関を受診しましょう。受診をした人は、夏休み明けに、受診報告書を保健室へ提出してください。



## 遊泳時の体調管理について

今年も海水浴のシーズンがやってきました。遊泳する際は、開設の届け出をしている海水浴場を利用し、ルールをしっかりと守るようにしましょう。なお、自分の体調を把握し、以下の点に気をつけてください。



- (1) 自分の体調を把握し、疲労や睡眠不足を感じたら海に入らないようにしましょう。
- (2) 海に入る前に、ストレッチ等の準備運動を行いましょう。
- (3) 寒さを感じたときや、震えがとまらないときは、低体温症（ハイポサーミア）の初期症状の可能性があります。低体温症が進むと、活動性が低下し、溺れやすくなりますので、早めに陸に上がりましょう。
- (4) 熱中症予防のためにこまめな水分補給や塩分補給を心がけ、直射日光に長時間当たり過ぎないように注意しましょう。

## 夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう！



野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜には夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。



### キュウリ

キュウリの95%は水分！ミネラルも豊富で、熱中症予防に効果的です。

### トマト

疲労回復効果があるクエン酸や、紫外線から肌を守ってくれるビタミンCが豊富です。

### 枝豆

疲労回復効果があるビタミンB<sub>1</sub>、皮膚の健康を保つビタミンB<sub>2</sub>が豊富です。