



ベアーズルーム

豊玉中学校 保健室
令和5年7月18日(火)

梅雨明けの発表はまだですが、蒸し暑く気温も30度以上の日が続いています。塩分と水分を摂らないと熱中症になる可能性があります。正しい知識をもって、熱中症の予防を行ってください。今年はエルニーニョ現象が起こり、さらに気温が高くなるという予報が出ています。自分も大切な人も守れるような行動をとれるようにしていきましょう。

大丈夫？

そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくになりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さん、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。



大丈夫？

水分とってる？

あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をつくらせていきましょう。

熱中症は予防ができます。予防するためには正しい塩分と水分の摂取が重要です。朝ご飯に味噌汁やスープを取り入れると塩分も水分も取れます。

腸からの塩分の吸収を糖分が助けてくれるので、スポーツドリンクを飲むことも熱中症の予防になります。ですが、糖分も多く含まれているので飲みすぎないようにしてください。スポーツドリンクを飲んだら、食べ物での糖分は控えるようにすればよいと思います。スポーツドリンクよりも糖分が多い炭酸飲料も、甘いものを食べる時は飲まないようにし、水や麦茶にするなどの工夫をしましょう。1日の糖分の摂取量は25gから50gとされていますが、運動量によっても変化してきます。しかし、糖分を多くとりすぎると、糖尿病などの病気になる可能性もありますので注意してください。ご存じだと思いますがジュースだけでなく、アイスにも多くの糖分が含まれています。体を冷やしてくれますが注意しましょう。

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

角砂糖 1 個は約 3 から 4 g の糖分になると言われています。



☆ベアーズツリー☆

私は群馬県のとっても山奥の学校を出ています。小学生の時の全校生徒数は56人くらいでした。3年生くらいから夏休み前にはキャンプがあり、なぜか道があるのに、山道で遠回りしてキャンプ場に行っていました。みんなで食事のメニューを決めたり、役割分担をしたり、料理を作ったりと、いろいろな事が楽しかったです。夜はキャンプファイヤーを行って、星空を見たりしました。次の朝もご飯を作り、荷物を背負って帰るのも大変でしたが、良い思い出になっています。

今になって思うと、あの時しかできなかった経験だと思います。良いことも嫌なことも、いろいろな事が経験で、大人になるとそれが生かされることもあります。みなさんもこれから夏休みになります。この夏に、様々な事があるかも知れません。もちろん楽しいことだけではない可能性もありますが、それを経験することも大事なことと思います。嫌な経験は自分の心の奥に閉じ込めてしまいがちですが、信頼できる人に話すことで、その心の痛みも和らぐ可能性もあります。話すことは「自分から悩みを手放す」ともいいます。楽しい夏を過ごしてほしいですが、困ったときは、信頼できる人に頼るようにしてください。

外出先で **急変**?!

天気予報で危機回避

キャンプや海水浴、旅行など出かける機会が増える季節ですが、厳しい暑さだけでなく、急な大雨や突風、落雷、竜巻などが発生することもあります。思わぬ災害やケガや事故の元にもなりうる自然の猛威。事前に防ぐことは難しいですが、少しでも情報を知っておけば「備え」ができ、危険を避けることや、被害を抑えることにつながります。特に、出かける予定があるときは、事前に天気予報をチェックしておくことをお勧めします。



「天気予報って当たるの?」と思われるかもしれませんが、気象庁によると、夕方に発表される翌日の予報（東京地方の降水の有無）の的中率は85%を超えていると言われています。また近年では民間の気象予報会社による予報も発達し、ケータイやスマホで手軽に見られます。

楽しい時間を安全に過ごすために、情報を効果的に活用していきたいものです。