

ほけんだより 6月



豊川市立一宮中学校 保健室

熱中症は命にかかわる病気です



これからどんどん暑くなります。頭が痛い、気持ちが悪い、もしかしたら、それは熱中症の初期症状かもしれません。暑さになれていないこの時期は、熱中症に注意が必要です。水分補給や体調管理に気をつけて、気を抜かないようにしましょう。

一。☆。☆ -☆-。☆ **こんな日に熱中症がおこしやすい** 一。☆。☆ -☆。☆ -

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 急に暑くなった
- 風が弱い



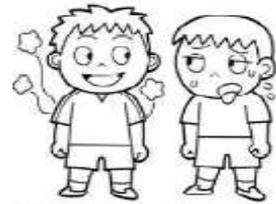
約 200~250ml を
1 回にとるのが目安です。

こまめに水分補給をとる。

のどが乾いたとおもってからでは、体の水分はカラカラです。



休けいは涼しい場所です。
自分の体調を知っておく。



熱がにげやすい服を選ぼう。
汗をすって、すぐにかわく服。

軽
レベル①

めまい

立ちくらみ

筋肉痛

汗がとまらない

熱中症のきけん信号 **レベル①~③**

軽度:めまい、けいれん、**すずしい**場所に移動し、服をゆるめて水分・塩分をとり休みましょう。風を当てて体温を下げます。

中
レベル②

頭痛

吐き気

体がだるい

ぼんやりして、力が入らない

中等度:頭痛、嘔吐、だるさ、水分が取れない**すずしい**場所に移動し、服をゆるめて水分・塩分をとり休みましょう。体に水をかけて体温を下げましょう。**自分で、水分・塩分をとれなければ**病院へ行きます。

重
レベル③

意識がない

けいれん

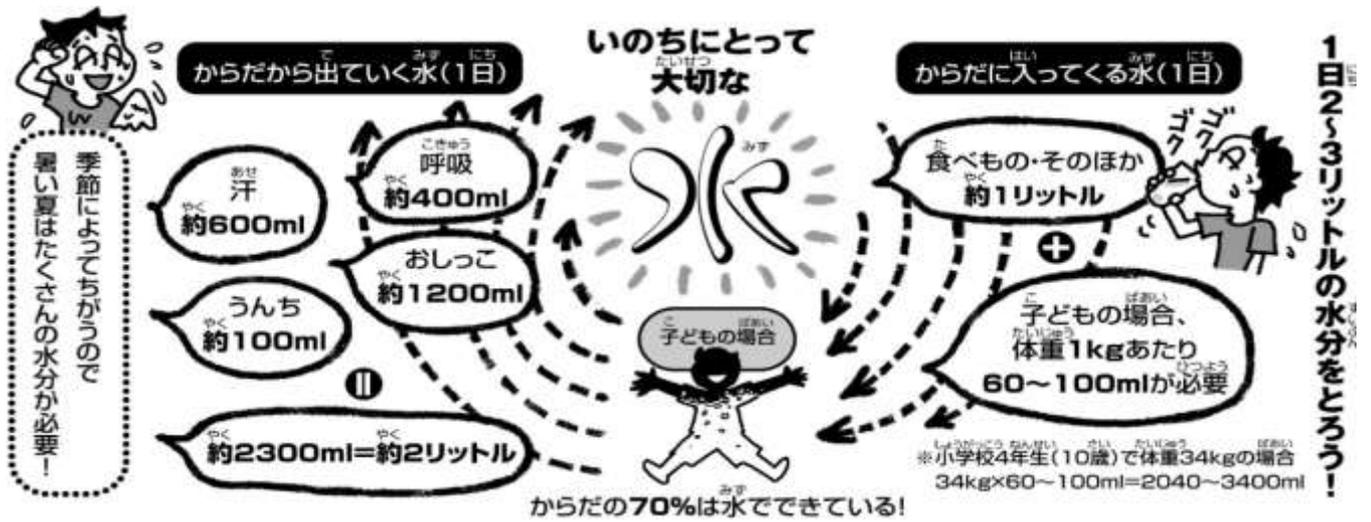
体温が高い

呼びかけに
対して返事がおかしい

重症:意識障害**意識がない**ときは、

まず、**救急車をよぶ！！**

その後、**すずしい**場所に移動し、服をゆるめて、足を高くし、水や氷で、首、わきの下、足の付けねなどを冷やします。



ジュースの砂糖の量の調べ方！知ると怖くて飲めなくなる！！

<http://www.ohayo-milk.co.jp>

栄養成分(100ml当り)

エネルギー	42kcal	炭水化物	10.6g
たんぱく質	0g	ナトリウム	0~20mg
脂質	0g		

品名 15%みかん果汁入り飲料
 原材料名 みかん、果糖ぶどう糖液糖、三温糖、香料、酸味料、甘味料(アスパルテーム・フェニルアラニン化合物)、カロチン色素、ビタミンC

内容量 500ml

【砂糖の量を調べる計算式】

【内容量】÷【単位量】×【単位量当たりの炭水化物の量】=全体の砂糖の量

※食物繊維などが豊富に含まれている飲み物は、この計算式が当てはまらない場合があります。

果汁15%のオレンジジュースの成分表です。上の計算方法で砂糖の量を算出すると、オレンジジュースの方は1本500mlあたり53g。1本飲むと53gの炭水化物を取ることになるわけです。53gというのがどれくらいの量かという、主にコーヒーや紅茶に入れるために使う、市販のスティックシュガーの内容量が、1本3gなので、58gというのはスティックシュガー17本分以上です！

聞いたことあるかな!?

ペットボトル症候群

炭酸ジュースや清涼飲料水を多く飲むことにより、吸収の早い糖類が高血糖状態をまねくこと(血液中の血糖値が高い状態になる)

糖分が多い清涼飲料水を飲み過ぎる → 血糖値が上がる → 喉が渇く

悪循環

食事とおやつなどで、1日に摂取してもよい砂糖の量は・・・

大人の場合、25g程度となっています。500mlの炭酸飲料や100%ジュースを飲んでしまうと、たった1本で1日の必要摂取量を超えてしまいます!!! 水分補給も大切ですが、清涼飲料水、スポーツドリンクには、大量の砂糖が入っていることを忘れずに! 飲む量を考えましょう。

夏も下着は必須アイテム!



スポドリ飲み過ぎ=糖分取り過ぎ



日常生活で、水代わりにスポドリを飲むのはやめましょう。