

ほけんだより

柏市立手賀中学校 保健室

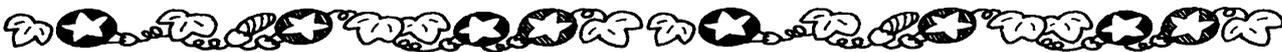
いよいよ夏休みにはいります。みなさんは、どんな計画を立てていますか？
1ヶ月ちょっとの長い夏休みとなりますが、だらだら過ごしてしまうとあっという間に休みの日は過ぎてしまいますよ。計画を立てて有意義な夏休みにしてくださいね！！



夏バテを予防しよう

暑い夏を乗り切るために
自分のできることをしよう

<p>生活のリズムをくずさない</p>	<p>クーラーに当たりすぎない</p>	<p>きちんと水分補給</p> <p>ジュースよりお茶・水を！</p>
<p>色の濃い野菜を食べる</p>	<p>朝食をしっかり取る</p>	<p>たんぱく質を多めに取る</p>



熱中症に注意！！！！

熱中症は暑さと体内の水分不足で体温のコントロールができなくなり、熱が体内にこもって起こります。



熱中症を予防するには・・・

- こまめに水分補給する
- 帽子をかぶり直射日光を避ける
- 睡眠や栄養をとって体力をつける

具合が悪くなったら

- 涼しい場所に寝かせる
- 衣服をゆるめ冷たいタオルなどで体を冷やす
- スポーツドリンクなどで水分補給

※意識がもうろうとしたり、けいれんがあるときは救急車を呼びましょう。

<水分補給について>

少量の汗の場合は冷たい水かお茶で十分です。大量に汗をかく場合は、水と同時に塩分も失われますので、水分の補給には0.1~0.2%の塩分が含まれているものが良いです。

1ℓの水に1~2gの食塩を加えたものやス^ポツ^トリ^ンクが良いでしょう。

ただし、ス^ポツ^トリ^ンクの中には糖分が多量に含まれているものが多く見受けられます。

糖分の濃度が高いと水分の吸収が遅くなります。また、過剰な摂取は糖尿病にもつながります。

体の最適な糖分の吸収率は2.5% (2.5g/100ml) で一般的には5%以下が適しているといわれています。

よって、糖濃度が5~7%くらいのス^ポツ^トリ^ンクは2倍くらいに薄めて飲むようにするとより効果的になり、甘さからくる喉の渇きも気にならないでしょう。

タバコ、アルコール、薬物は絶対ダメ！



未成年者がタバコを吸ったり、アルコールを飲んだりしてはいけないことは、知っていますよね。法律でも禁止されていますが、それは、成長期の子どもの体とところに、とても大きな影響があるからです。また、シンナーや麻薬など薬物にも絶対に手を出してはいけません。体やところがボロボロになったり、思わぬ事件に巻き込まれたりする危険があるからです。タバコ・アルコール・薬物は、友だちや大人からすすめられることがあっても、「NO！」とハッキリ伝えることが大事です。自分の健康は自分で守るものです。体とところがいつも元気でいられるように、「健康によくないことはしない」という信念と断る勇気を持ちましょう。

タバコの害

なんと、タバコには、人の体に害のある化学物質が約200種類も含まれているのです。そのうち、発がん性の物質（ガンのもととなる物質）は、約60種類！タバコを吸うと、それらの悪いものが肺に取り込まれ、血液に運ばれて体全体に広がるのです。そのうえ、タバコはまわりの人にもよくない影響を与えます。タバコの先から出るけむり（副流煙）にも、たくさんの有害な物質が含まれているからです。「タバコは百害あって一利なし」。自分と自分のまわりの大切な人の健康を守るために、よく覚えておいてください。



タバコに含まれる有害な物質

ニコチン………血の流れを悪くし、胃や腸が荒れるもととなります。
タール………ガンのもとになるヤニです。
一酸化炭素………血の中にある酸素の流れを悪くします。

タバコの悪い影響

- 運動をすると、すぐに息切れする
- せきやたんが出る
- 胃腸の調子が悪くなる
- 身長が伸びにくくなる
- 脳に影響がある（記憶力や学習意欲が低下する）
- ガンになりやすくなる
- ニコチン中毒になる（タバコがやめられなくなる）

アルコール（お酒）の害

アルコール（お酒）を飲むと、脳や体にさまざまな影響があります。特に、思春期の子どもは脳や体が成長している最中なので影響を受けやすく、とても危険です。また、急性アルコール中毒（突然、大量のアルコールを飲むと、脳や神経がまひして、数分～数十分で死ぬこともあるこわい病気）も起こしやすいのです。そのため、未成年者はアルコール（お酒）を飲んではいけず法律でも決められています。まわりの友だちや大人にすすめられても、ぜったいに飲んではいけません。



アルコールの悪い影響

- 脳の神経細胞の成長が遅くなったり、停止してしまったりすることがある
- 急性アルコール中毒を起こすことがある
- 胃や腸、肝臓などの調子が悪くなる
- 栄養バランスがくずれる
- アルコール依存症（たえずお酒がないと、手先がふるえたり、こころが落ち着かなくなったりする病気）になる
- 赤ちゃんに悪い影響がある



薬物の害

「S」「スピード」って、なんとなくカッコイイと思いませんか？ 簡単にやせられる便利な薬だと思いませんか？ でも、その正体は覚せい剤、危険な薬物なのです。



覚せい剤や大麻、脱法ドラッグなどの薬物には「自分が自分でなくなってしまう」ほど、体やところに恐ろしい影響があります。たった一回でも、強い作用があるため、急性中毒になったり、依存症になったりします。

また、薬物のために、万引きや強盗、暴力、殺人など悲しい事件もたくさん起きています。そのため、大人でも薬物は法律で禁止されています。皆さんも絶対に手を出してはいけません！

