



2023. 7

昭和町立押原中学校
保健室

暑い夏です。先日は山梨県で暑さが全国一位になった地域もありました。外にいただけで汗だくになりますね。これから梅雨が明けると、晴れた真夏日が続きます。暑さに体を慣らして夏休みを迎えましょう。夏休みは睡眠時間や食事の時間など、生活リズムが乱れがちです。有意義に過ごすためには健康が第一です。規則正しい生活が送れるよう心がけましょう。

熱中症対策 ～事前の予防・水分補給～

水分補給は通常であれば、水かお茶など、糖分の入っていないものがおすすです。(むし歯や夏バテ予防)

ただし、部活動や体育がある日、汗をたくさんかく人などは、スポーツドリンクなど、塩分が入ったものがおすすです。

その日の予定や体調に合わせて、水筒の中身を決めましょう。

※本校では、水筒の中身はスポーツドリンクを許可しています。



「いっき飲み」で水分補給した気になってない?

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？
体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補っていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



犯罪やトラブルに巻き込まれないよう

SNSの落とし穴に注意して!



それ、本当にアップしても大丈夫ですか？
(個人情報、他の人が写った写真、悪口の書き込みなど)



SNSの情報にはウソやデマもあります。真偽を見極める力をつけましょう。



SNSで知り合った人と安易に会ったり、写真を送ったりするのはとても危険です!

なりすまして
いることも!

SNSは便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルがおこったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。特に知らない人とのやりとりはやめましょう。