

# ほけんだより



令和3年7月1日  
大垣商業定時制

梅雨が明けたらよいよ夏本番。7月に入って気温がぐっと高くなり、蒸し暑い日が多くなってきます。身体が暑さに慣れていない時期は、熱中症になりやすいです。熱中症予防には、水分補給が大切です。しかし、砂糖を多く含む清涼飲料水の飲みすぎは、糖分の取りすぎになります。WHO（世界保健機関）は、1日の糖分摂取量25gが適切であるとしています。自分の水分補給について見直してみてください。

また、汗をかくことは、体温を保ち熱中症を防ぐ上で大切な身体の機能ですので、冷房に頼り過ぎない生活を心掛け、夏本番に備えた体づくりをしましょう。



## 熱中症はなぜおこる？

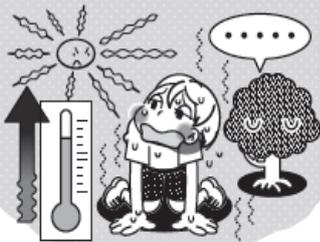
ふだん私たちのからだは体温が上がっても、汗を出したり、皮ふから熱を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかなくて、からだの中に熱がたまっていくのが、「熱中症」です。

### 熱中症をおこす

### 3×4の要因は

#### 環境

- ★ 気温が高い
- ★ 湿度が高い
- ★ 風が弱い
- ★ 急に暑くなった



#### からだ

- ★ 下痢や発熱で脱水状態
- ★ 睡眠不足などで体調不良
- ★ 肥満傾向
- ★ 栄養状態が悪い



- ≡ こんな要因があるときは無理をせず、休養をとりましょう
- ≡ こまめな水分補給を心がけましょう

#### 行動

- ★ 激しい運動
- ★ 慣れない運動
- ★ 長時間の運動
- ★ 水分補給をしない



## 夏に多い誘惑…断り方は？

もうすぐ夏休み。楽しいイベントがたくさんある一方、キケンな誘惑もいっぱい。もしお酒やタバコ、薬物などに誘われたら、あなたはどのように断りますか？

**大切にしているものを理由に断る**

「部活動で大切な試合を控えているから」「目指してる学校があるから」「大事な時期なんだ」など

**特定の人物を出して断る**

「親に心配をかけたくないから」「先生と約束しているから」など

**なぜやらないか理由を述べて断る**

「飲酒・喫煙開始年齢が低いほど依存症になりやすいから」など

**きちんと断ることが大切。本当の友だちなら、断ってもきっとわかってくれるはずです。**