

ほけんだより 7月

平成 28 年 7 月 1 日
第 4 号
日本音楽高等学校
保健室 児島 智美



7月7日の七夕。「小さいころには、短冊に願を書いて笹につるしたけれど、もう高校生だから・・・」とは言わずに書いてみましょう。『願う』ことは『叶う』ことへの最初の一步！かもしれませんね。

短冊の始まりは江戸時代で、字を学んだ子どもたちが「もっと上手になりますように！」と願ったのが始まりとされています。

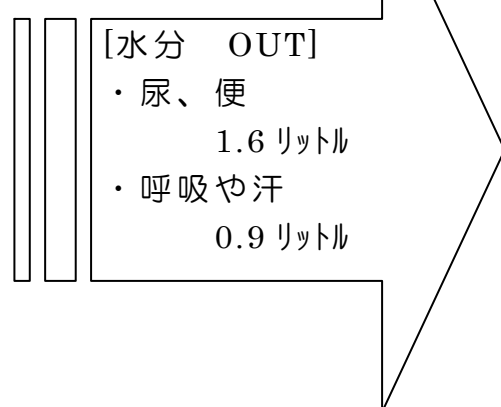
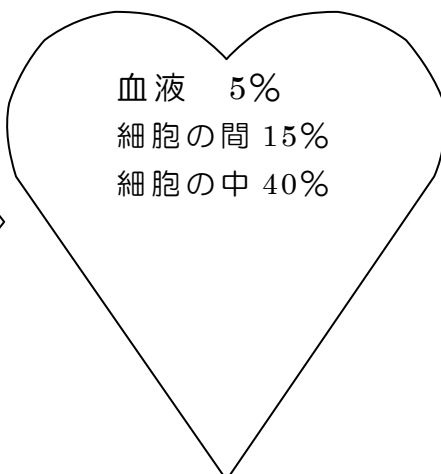
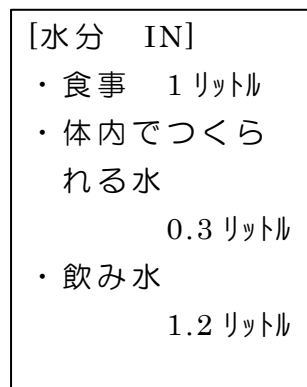
みんなが持っている〇分って？

体の中で占める割合です・・・〇分とは？？？ 『水分』のことです。

	体重当たり水分割合
新生児	80%
乳児	70%
幼児	60%
成人男性	60%
成人女性	55%
高齢者	50~55%

人間の体はほとんどが水です。体内の水分量は、年齢、性別、あるいは肥満度によって違いがあります。実は、動物でも植物でも、生物はそのほとんどが水からできています。たとえばスイカやトマトは90%、魚は75%が水です。また、人間の場合は性別によっても水分量が異なり、成人男性では約60%、女性では50%程度です。女性の水分の割合が少ないのは、脂肪分と関係があります。

[水分の摂取と排泄] 成人男性体重 70kg <内の数字は体重当たりの割合>
普通の生活をしている場合に1日の摂取と排泄量は約2.5リットルとされます。



熱中症 気をつけましょう！！

☆☆ 予防するには ☆☆



こまめに水分補給をする

水またはお茶 と スポーツドリンク、熱中症対策飲料水をこまめに意識して補給する。

無理をしない

あと少し！休憩しないで出来る！
は危険のもと。



☆☆ それでも熱中症になってしまったら ☆☆

- ・ 服をゆるめて日陰で休む
- ・ 氷で『首まわり、わきの下、太ももの付け根を冷やす』
- ・ 経口補水液で水分補給をする

みんなで注意したい4つのこと！！

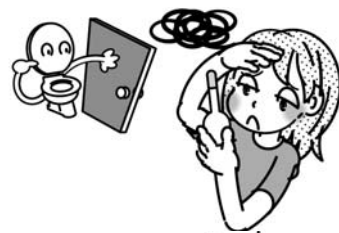
①暑さに慣れていないときは要注意

運動量を急激に増やさずに、徐々に増やしましょう。
休み明けや練習開始の初日は特に気をつけましょう。



②体調が悪いときは運動を控える

熱っぽい、食欲がない（食事などがすすまない）、
おなかの調子が悪い



③こんな様子を見つけたら声かけをする

会話がない、笑顔がない、反応がにぶい



④病院へ行った方が良いのは

- ・ 呼んでも反応しない。返事がおかしい。
- ・ 意識があってもからだ動かない
- ・ 水が飲めない

