

ほけんしつだより

大阪府立大手前高校
No. 6
2016.7.15



3年生はまだしばらく授業が続きますが、1、2年生はもうすぐ、夏休みですね。普段できないことを思いっきりやれるように、しっかり計画を立ててくださいね。思い出深い夏になりますように！



今年の夏も猛暑が予測されます



～みんなで声掛け合って熱中症を予防しよう～

こんな症状がおきたら熱中症の始まりです

- フラフラして集中力がなくなる
- 足がつる
- 気分が悪く、ぼーっとする
- 頭が痛くなってくる



涼しいところで
休憩し
水分を取る

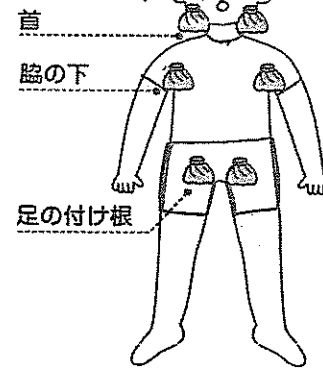
さらに進むと・・・

- 吐き気がする、嘔吐する
- 呼んでも反応がない
- 返事がおかしい
- 意識はあっても体が動かない
- 体温が高く、水が飲めない



こんな時は
病院へ！！

効果的に体温を下げるには
ココを冷やそう！



太い血管が通っている箇所です。ここを冷やされた血液が全身をめぐると体温が下がります。

「大丈夫？」ではなく
「どうしたの？」と
声を掛けよう

ひとりにしない

しんどそうな人がいたら、「どうしたの？」と声をかけましょう。「大丈夫？」と聞くと、つい「大丈夫、大丈夫」と答えてしまいがちです。どういう状態なのか確認しましょう。

休ませる時は、絶対に一人にはしてはいけません。誰かが付き添うか、みんなの目の届くところで休ませましょう。様子がおかしかったら、すぐに顧問や近くにいる先生に連絡しましょう。

夏のスポーツ時、こんなことはありませんか

水をたくさん飲んでお腹はタポタポ・・・
なのに、のどは渴いている・・・なぜ？



水分は、一度にとる量は150ml～200mlくらいが良いのです。ペットボトルの1/3くらいの量です。それ以上を一気に飲んでも吸収されず、胃にたまってタポタポするだけです。水分は胃を通過した後、腸管を通過する間に吸収されます。胃から腸へ排出される時間は平均しておよそ15～20分。ですから長時間我慢した後、水を大量に一度に飲むのではなく、こまめに少しずつ飲むのが良いのです。

腸管から速やかに水分が吸収されるには、塩分や糖分が必要です。いつまでものどが渴いた状態なのは水分がうまく吸収されていないことが考えられます。吸収しやすくするためには水やお茶ばかりを飲むのではなく、塩分・糖分もあわせて取りましょう。ただし、糖質濃度が高すぎると水分の吸収は遅くなってしまいます。スポーツ飲料は塩分と糖分が体に吸収しやすい濃度になっています。

夏の暑い日、運動をしていて筋肉の痙攣（こむら返り）
が起きてなかなか治らない・・・なぜ？

まずは塩分不足を疑いましょう。

こむら返りの基本的な手当は痙攣する筋肉を伸ばすことですが、塩分不足が原因だと、塩分摂取しなければいつまでも治りません。塩分を摂取することで20～30分もすると痛みは治まってきます。

塩分は、3食きちんと摂っていて1時間以内の運動なら、食事からの塩分で十分です。しかし2～3時間以上の運動になってくると、塩分補給が必要です。スポーツ飲料などで対応しましょう。

水分と塩分のとり方のポイント パフォーマンス維持にも重要

■「20～30分ごと」に給水タイム

加えて自由に水分が取れる環境もつくっておく。

■5～15℃くらいの温度が良い

少し冷たいくらいが吸収されやすい。でも冷やしすぎは注意。

■一度に飲む量は150ml～200ml

一度にたくさん飲んでも吸収されません

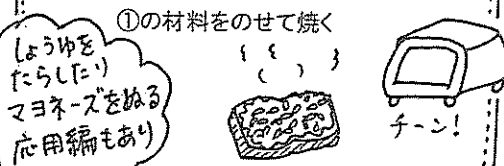
■塩分もあわせて摂りましょう

ごはん派?  夏こそしっかり食べよう  パン派?

保健室に来る生徒に朝ごはんを尋ねると、単品だけの食事の人が多く見受けられます。「小さな菓子パン1個」とか「マーガリンをぬったトースト1枚だけ」とか……。夏ばてを防ぐためにも、たんぱく質や野菜など、バランスよく食べられるといいですね。トーストも、ちょっとした工夫で栄養価がアップします。大手前の先生方に「我が家のトースト自慢」を募集したら、おいしそうアイデアを色々教えて頂きました。この夏、みなさんも工夫して作ってみてはいかがですか?

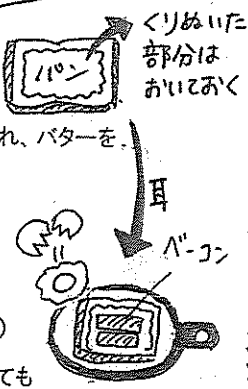
体育科 中村耕太先生オススメ

- ① 釜揚げシラス、シソ(又はネギ)、チーズ 塩コショウ
- ② オリーブオイルをタッブリぬって



国語科 山本奈央子先生オススメ

- ① 手でパンをくりぬく
- ② 耳をフライパンに入れ、バターをぬりベーコンを焼く。
- ③ 焼き色が付いたら卵を割り入れる。(塩コショウパラパラ) ここでチーズをいれてもおいしい!
- ④ ある程度焼いたらくりぬいた部分を元通りにはめ込み少し押す(そのまま少し焼く)
- ⑤ ひっくり返して表面も焼く



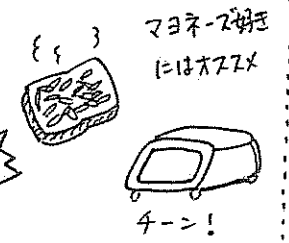
国語科 瀧脇元志先生オススメ

- ① 牛でも豚でも薄切り肉を夜の間、に焼肉のたれで炒めておく → 冷蔵庫へ
- ② トーストした食パンを2枚にスライスする
- ③ ①の肉、レタスをのせ、マスタードをぬってサンドする。チーズをのせても good!
- ④ 2つに切ると食べやすい!



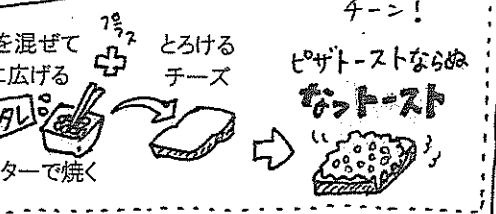
理科 藤原宏枝先生オススメ

- ① ごぼうサラダをのせる
- ② トースターで焼く



保健室 元木千賀子先生オススメ

- ① 納豆を混ぜてパンに広げる
- ② トースターで焼く



お・し・ら・せ 9月のカウンセリング

9月 8日(木) 桶谷千晶カウンセラー
 9月 21日(水) 伊藤やよいカウンセラー
 予約の申し込みは保健室 元木まで

みなさんも自慢のトーストがあれば教えてくださいー!

6月15日 薬物乱用防止教室が開かれました

お話いただいた講師の先生から、ほけんしつだより向けに原稿をいただきました。先日の話を思い出しながら、読んでみてください。

「強くなるより、賢くなれ。」

大阪保護観察所 佐伯孝範

「附子」(※1)という狂言があります。好奇心に負けた使用人が、砂糖を猛毒「附子」と偽った主人を結果的にやり込める話ですが、封建社会の中でさえ、命令に逆らった使用人に対し、道義的非難より共感を覚える心情が自然であるからこそ、この作品は長く親しまれてきたのでしょう。ただ、「附子」のように実は無毒だったという落ちがない禁止薬物等に手を出すのは危険(※2)であり、それを防ぐためには、そうした人間の習性を自覚し、抑えなければなりません。他方、様々な事情のため規制はされていなくても、量にもよりますが、摂取すると心身の健康を損なう薬物・物質等もあります。

それらから自らを守るためには、漠然とした「強い意志」より、誘惑や風評等に流されず、有害若しくは得体の知れないものを未然に避ける知恵が有効と言えます。それが、依存症から回復するためのプログラムから引用した、この文章の標題の意味するところです。

【保健部 加川先生からの補足】

※1. 狂言「附子」…主人が太郎冠者と次郎冠者に附子という毒の見張りを命じて外出する。二人はそれが実は砂糖だと知ってなめ尽くしてしまい、わざと主人の大事なものを壊して、附子をなめたが死ねなかったと言い訳する。(デジタル大辞泉より)

※2. 覚醒剤の恐怖…「自分でもわかってるんですよ、今はやめたほうがいい、捜査の目が(自分に)向いてる、今はやめとかなきゃって思っているのにそれさえも勝る、一回使った時の気持ちよさとか、幸福感が脳に刻まれちゃって、やばいとわかってるのに手を出しちゃう」(過去に覚醒剤で逮捕された・田代まさし氏の言葉より)

たった1回だけ、友人のすすめで軽い気持ちでやってしまった薬物体験が、その強烈な快感ゆえに、例外なく強い力で常習へと導いてしまうことが、恐ろしいのです。繰り返し常習している人が、心身ともにどんなにひどい状態に陥るかについては、当然みんな知っていますよね。でも、そこへの入り口が、実は、たった1回のはじめての薬物体験なのです。その1回目を軽い気持ちで、なんてもってのほか。ましてや、だまされたり、よくわからないうちに巻き込まれたりしないためには、…賢くなるしかないですよ。