

保健室だより 体育祭臨時号

大阪府立茨木西高等学校 2016.6.1



いよいよ体育祭に向けての練習や作業が始まりました。

蒸し暑い日も多い中、寝不足や、エネルギー不足のまま活動を続けていると、集中力を欠き、ケガの発生が多くなります。せつかく頑張って練習や準備をしても、病気やケガで、当日に全力投球できなかった…では、悔しいですね。
十分な睡眠やバランスのとれた食事を心がけ、当日まで体調管理をしっかりと行いましょう!!

熱中症は予防が肝心

何度も言われていますが、**熱中症は外からの熱や日光によって、体温調節機能がこわれてしまう**ことによって発症します。水分補給はもちろん必要ですが、どんなに塩分や水分を摂っていても**人間が体温を調節する能力には限界があります。**

ですから屋外で運動したり、蒸し暑い室内で作業をする時には、はじめに休憩時間を決め、具合が悪くなる前に休養を取るようにしましょう。

夢中になっていると、つい「あともうちょっと」という気持ちになって、無意識に無理を重ねてしまいます。



★**あらかじめ時間を決めて、水分補給し、定期的に涼しい場所へ移動し、体温を冷ますことが重要です。**

また 学校での活動に限らず、これからの季節には**帽子の着用も意外と有効**です。ファッションアイテムの一つに加えてみてください。



では、体育祭までの数日、準備も練習もそして体調管理もしっかりと……。

悔いのないパフォーマンスのために…。



ペットボトルの直飲み、気をつけて…。

ペットボトル飲料はコップと違って、一度で飲みきることは少なく、何回かに分けて飲む人が多いと思います。

しかし、**一度口を付けたペットボトル飲料**には、**口の中の食べかすなどが入り込み、細菌が増える**のに必要な水分・湿度・栄養の3要素がすべてそろった状態になっています。

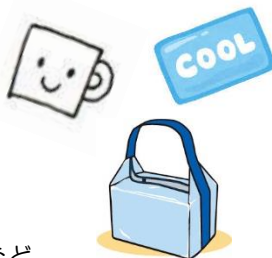
その上**常温で放置**されると、ペットボトル飲料の中では、**どんどん細菌が増殖**していきます。

健康体の人が即、食中毒の原因になるほどの量ではありませんが、

ペットボトル飲料を過信せず、

- ①なるべくコップに移して飲む。
- ②日の当たる場所に放置しない。
(できれば冷蔵保存)
- ③3～4時間以内に飲みきる。
- ④友人と回し飲みしない。 など

ペットボトルにもちょっと「あなたの心配いを…」



飲み残しのペットボトル飲料の4時間後の細菌検査では、**スポーツドリンクには増殖が見られませんでした。**しかし糖分の多い**ミルクコーヒー**は**4時間後には増殖が始まり、麦茶**は糖分が少ないにもかかわらず、**2時間後くらいから増殖が始まった**というデータがあります。できれば少量で**飲みきれるサイズの商品購入を。**





水分は
スポーツ飲料
がベスト
食塩(ナトリウム)
がとれる方がベター。



ペットボトルは口をつけて飲むこと
が多いため、雑菌がわきやすく、
中毒などの原因にもなります。
できるだけ各自水筒などを用
意して水分補給してください。