

# ほけんだより 8月

令和2年 8月17日

富岡東中学校 保健室

夏休みが終わり、新学期が始まりました。まだ8月です。まだまだ暑い日が続きます。体がだるい、熱っぽい、イライラする、食欲がない、下痢、便秘…こんな症状が出たら夏バテかもしれません。

夏バテの原因の1つは、自律神経の乱れです。自律神経は私たちが意識しなくても心臓を動かしたり、体調を調節したり、食べ物を消化したりするために働いています。自律神経には活動するときに働く交感神経と、リラックスするときに働く副交感神経があります。この2つのバランスが崩れると、夏バテの症状が出てきます。



## 夏バテしやすいのはこんな人！

<p>冷たいものや、さっぱりしたものばかり食べている</p> 	<p>のどが渇くと、甘いジュースや清涼飲料水を飲んでいる</p> 	<p>クーラーの効いた涼しい部屋でゴロゴロしている</p> 	<p>夜遅くまでゲームやスマホ。朝は寝たいだけ寝ている</p> 
---	---	---	---

## スポーツ飲料 どんなときに飲んでいきますか??

スポーツ飲料は失われた水分と同時に、塩分・ミネラルを素早く補給できるよう成分調整された飲み物です。熱中症の予防や重症化を防ぐためにも効果的です。しかし、スポーツ飲料はあくまでもスポーツ時や重労働時における発汗を想定して作られたものです。スポーツ時以外にもダラダラ飲んでいる人はいませんか。飲み過ぎると次のような健康被害があることも知っておいてください。

### ☆糖分を取り過ぎる

スポーツ飲料のペットボトル1本には20~30gの砂糖が入っています。中学生の一日の砂糖摂取量の目安は、約15gです。カロリーオフ・カロリーゼロだから大丈夫と思っている人がたくさんいますが、実は砂糖が入っていないわけではありません。成分表示に注意してみましょう。『炭水化物』という形で、表示されています。

### ☆むし歯の原因となる

### ☆肥満や生活習慣病の原因となる

スポーツ飲料に限らず、糖分がいっぱい入っているペットボトル飲料を飲み過ぎると、意識がもうろうとして倒れる「ペットボトル症候群」と呼ばれる急性糖尿病になることがあります。スポーツ時以外はお茶や水でも大丈夫です。その時の体調や状況に合った飲み物を選びましょう。

## 心の不調、ため込まないで

全世界に広がり、日本でも全国的に拡大した新型コロナウイルスの感染・流行。毎年冬に流行するかぜ・インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、感染症は私たちの生活と必ずしも遠いものではありません。しかし、治療薬やワクチンがない『未知』のウイルスは、いまま様々な不安をもたらします。



- 感染の不安（自身・家族・友達）
- 生活・行動の制限による不安
- 進路なども含めた将来への不安
- メディア、ネットの情報による不安

感染防止対策がある一方で、個人ではなかなか解決ができない難しいことも多いです。『コロナ疲れ』という言葉もありますが、なるべく自分だけでため込まず、悩みや問題点を誰かと伝え合い、共有することなどで心の不調につながらないようにしたいですね。

## 継続して、習慣づける…感染予防対策

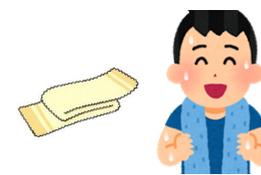
感染防止対策として「ソーシャルディスタンス」やマスク着用などが注目されていますが、『新しい生活様式』など徹底を呼びかけられていることの中には、実はこれまでも他の感染症対策として周知されてきた行動が含まれています。



手洗い後、しっかり水気を拭き取りましょう



他の人とタオルやハンカチを共有しない



爪(特に手の爪)は短く切りましょう



こまめに・定期的に室内の換気をしましょう



学校など人の集まる場所で、マスク・咳エチケットを守りましょう



### 正しいマスクのはずしかた

- ☑前後で手洗い
  - ☑さわるのはゴムひもだけ
  - ☑マスク表面や顔はさわらない
- マスク表面は汚染区域です

これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。仮に流行が収まってきても、そこでおしまいにはしたくないものです。