

ほけんだより



高崎商業高校

定時制

R7.9.3



なんとなく体がだるい、授業中ボーッとするという事は ありませんか？
今の時期、夏の暑さから疲れが残っていたり、季節の変わり目で体調を崩しやすかったり、また寒暖差で体調を崩しやすかったりします。
疲れている時、体調がすぐれないと感じる時は、
早めにふとんに入り体を休めましょう。



9月1日は「防災の日」 普段からの備えが重要です

近年、大雨による災害が全国で多発しています。
熱海の土石流や能登での豪雨災害などは記憶に新しいところだと思えます。いつどこで出会うか分からない災害に備え、自宅に準備する災害備蓄品の準備はもちろん、日頃から避難情報などをきちんと確認しておくことが大切です。



警戒レベル	町が出す情報	住民が取るべき行動	防災気象情報
警戒レベル 1	—	災害への心構えを高めましょう。 	早期注意情報
警戒レベル 2	—	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。 	大雨注意報 洪水注意報等
警戒レベル 3	高齢者等 避難	避難に時間を要する人（高齢者、障害のある方、乳幼児等）とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。 	大雨警報 洪水警報
警戒レベル 4	避難指示	速やかに避難先へ避難しましょう。避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。  <small>2階への避難が必要な場合は</small>	土砂災害警戒情報
警戒レベル4までに必ず避難			
警戒レベル 5	緊急安全確保	既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。 	大雨特別警報

ペットボトル症候群 に注意！！

ペットボトル症候群は「ソフトドリンク・ケトース」とも呼ばれ、Ⅱ型糖尿病に分類されます。

のどが乾いた際に、ジュースやコーラなどの砂糖を多く含むソフトドリンクを飲むと血糖値が上昇します。するとさらにのどが乾き、また何か飲みたくなります。このような状況でさらにソフトドリンクを飲むと「血糖値上昇⇒のどが乾く」の悪循環に陥ってしまいます。暑い時期、何気なく飲んでいるスポーツドリンクにも、糖分が多く含まれています。

スポーツドリンクは、汗をたくさんかく「暑い日や運動した時」に飲むようにしましょう。普段の水分補給は麦茶や水にしましょう。



ペットボトル症候群を起こす流れ



*インスリン=血糖値を下げるホルモン

ペットボトル飲料(500ml) 糖質の量

スティックシュガー1本3gで表すと…

麦茶・緑茶 無糖コーヒー 0本	スポーツ ドリンク 9本	カフェオレ 14本
オレンジ ジュース 17本	コーラ 19本	ヨーグルト 飲料 22本

9月9日は「救急の日」



けがをしたらどうする？



怪我の応急処置の基本は「RICE（ライス）処置」です。これは Rest（安静）、Ice（冷却）、Compression（圧迫）、Elevation（挙上）の頭文字を並べたものです。RICE 処置は、捻挫、打撲、肉離れなどにおける内出血や腫れ、痛みを最小限に抑え、回復を早めることができます。