



保健だより - 7月号 -

土浦第一高等学校 定時制保健室

外出先で **急変** ?!

天気予防で危険回避

キャンプや海水浴、旅行などでかける機会が増えふえる時季ですが、
 厳しい暑さだけでなく、急な大雨や突風、遠雷、竜巻などが発生する
 こともあります。思わぬ災害、ケガや事故のもとになるかも知れない、
 自然の猛威。事前にふせぐことはできませんが、少しでも情報をして
 いれば『備え』でき、危険をさける・被害を抑えることにつながります。
 とくに出かける予定があるときは、事前に天気予報をチェックしてお
 くことをおすすめします。



「天気予報ってあたるの？」と疑われるかもしれませんが、気象庁
 によると、夕方に発表される翌日の予報（東京地方の降水確率の
 的中）は85%を超えるとか。民間の気象予報会社による予測
 も発達し、ケータイやスマホで手軽に見られます。天気が変わり
 やすい場所でのレジャーや、台風が発生して近づいてくる

可能性がある場合は、予報にあわせて予定を決定したり、変更することなども必要です。楽しく安
 全に過ごすために、情報を効果的に活用したものです。

冷たい



アイスクリーム頭痛

アイスクリームやかき氷がいつでもおいしく感じられる季節。体調をくずさないよう、食べ
 ぎには注意したいですね。ところで、こうした冷たいものを一気に食べると、頭がキーンといた
 くなることがあります。この現象には「アイスクリーム頭痛」という正式な名前がつけられてい
 ます。

- 急に食べることで脳にあやまった情報が伝わる
- 頭の中の血管で一時的に軽い炎症が起こる



という2つの原因があるといわれています。ただし、痛みは続かず、長
 くても5分程度で治まります。体に悪い影響が残ることもありませんが、
 痛くならないようにゆっくりと味わって食べる方がいいかも知れませんね。

あなどれない… 虫さされ



皮膚に関する健康トラブルが何かと多いこの時季、あせもや日焼けなどに対し、しっかりとした対策が必須ですが、なかでも特に注意して欲しいものとしてあげられるのが『虫刺され』です。

蚊が媒介するとされている「デング熱」や「ジカ熱」といった感染症が、以前に流行したことを受けている人もいます。虫さされの対策の第一は、当然さされないようにすることです。とくに山歩きやキャンプなど自然が豊かな環境、すなわち虫が多い場所にてかける際には、長袖・長ズボン・帽子、首にタオルを巻くなどの対策を。また、虫よけスプレーや携帯型の蚊取り線香も有効です。



もし、さされてしまったら、さされたところをむやみにさわったり、かいたりしないことが大切。腫れや痛み、かゆみが強いときは、水道の流水で洗って冷やし、早めに皮膚科で診察をうけてください。

夏の甘いユウワク??? 清涼飲料水

ホントに清涼飲料水?

コンビニなどの売り場に並ぶよく冷えた飲み物。さて、あなたが手に取ったものは、本当に清涼飲料水（ジュース）でしょうか？パッケージの華やかさも手伝って、表示があったとしてもパッと見ただけではお酒と区別しづらいことがあります。「甘くてアルコール度数も低い。同じようなもの」というのは、お酒を飲んでもよい大人の立場からの意見。みなさんにはあてはまりません！



暑いとついゴクゴク...

夏の冷たい飲み物として口当たりのよい清涼飲料水の人気の高いですが、飲み過ぎると落とし穴が。糖分が多く含まれる飲み物を大量にとると、血糖値が急激に上がり、だるい、疲れやすいなどの症状がおきます。（ペットボトル症候群）普段よく飲むものは、水やお茶などを選び、清涼飲料水は控えめに。なお、暑い時期に激しい運動をする時は、汗で塩分も大量に失われるため、スポーツドリンクが有効になります。

