☆保健通信　７月☺

No.4

２０２５．７．４（金）
白井市立白井中学校
養護教諭

湿度が高く、毎日 30℃を超える蒸し暑い日が続いています。

＜ニュースでは・・・＞

「今年の夏は太平洋高気圧に加え、チベット高気圧が日本付近にまで張り出し、高気圧が上空で重なり合う『ダブル高気圧』が発生した場合、35 度を超える猛暑日が継続し、地域によっては 40 度前後に達する『酷暑』となるため、厳重な警戒が必要です。」と報じられていました。

✧●水分補給●バランスの良い食事（朝食もしっかり）●睡眠時間の確保●など体調管理につとめましょう✧

◆水分補給　運動時はスポーツドリンクをお勧めします◆

水だけじゃ危ない？

「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。

✧令和7年度薬物乱用防止標語コンクール ✧

応募総数６４点から１３点をコンクールに出品しました。コンクールの結果はまだですが、出品した１３点のなかから、先生が素晴らしい✧と思った作品を紹介します。

「断る勇気が　未来を照らす　道となる」	１Ｂ		さん
「一度だけ　過去の過ち　消える未来」	２Ｂ		さん
「薬に大麻　一度だけでも　逃げられない」	３Ｂ		さん

薬物乱用と言われている薬物には覚醒剤・危険ドラッグと呼ばれているもの・大麻等いろいろな種類があります。どれも、依存性（一回くらいは大丈夫と思っていても繰り返し使わずにはいられなくなり、やめたくてもやめられなくなってしまう）・耐性（使用を繰り返しているうちに量を増やさないと効かなくなり使用量が増える）があります。依存性と耐性によって、自分の意思ではやめられなくなるのが薬物です。一回の使用も許されません。

薬物乱用によって自分の命だけでなく他の人の命を奪ってしまったり、家族を悲しませたり、大切な人の心を壊してしまうことにもつながります。

コンクール出品を機会に薬物乱用の恐ろしさをみんなに考えてもらいたくて、募集しました。たくさんの応募ありがとうございました。