



保健室だより



令和7年5月30日（金）
鳥取湖陵高等学校保健室

熱中症を防ぐ水分補給のポイント

5月20日～5月22日に今年度第1回目の熱中症警戒期間が発表されました。

これから少しずつ気温が上がリ、最高気温が30度を超える日も出始めます。体が暑さに慣れていない今の時期は熱中症に特に注意が必要です。

1 汗で失った水分と塩分を補給する

夏季の高温・多湿な場所にいたり、活動（運動）を行ったりすると、体内には大きな熱負荷が加わるために体は体温調節の働きをします。発汗は体温を下げるための重要な働きで、汗が出ることで体熱が放散され体温上昇を防ぎます。しかし、汗をかくことで体内の水分やナトリウム等の電解質も失われることになり、放っておくと脱水や脱塩につながり、熱中症を引き起こしてしまいます。

熱中症予防のための水分補給は水や麦茶などで十分です。コーヒーや緑茶等はカフェインが多量に入っており利尿作用があるため、あまり推奨されません。また、ジュースやコーラ等は糖分が多いため、せっかく飲んでも体への吸収率が低下し、脱水が進んでしまいます。

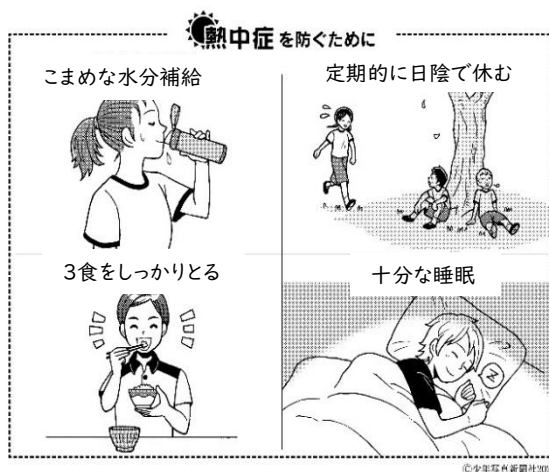
スポーツドリンクには、ナトリウム等の電解質が含まれていますが、糖分も微量に含まれているため、摂り過ぎるとエネルギー過多になりやすいので注意が必要です。

長時間の運動や短時間でも激しい運動をした時には、スポーツドリンクは有効です。

2 水分は少量をこまめに摂取する

水分の摂取量は「少量をこまめに」が基本です。暑い日には15分～30分ごとに100～200mlを摂るようにしましょう。

また、朝昼晩の食事による水分補給も重要なポイントになります。お味噌汁を吸うことで、水分や塩分の補給ができます。

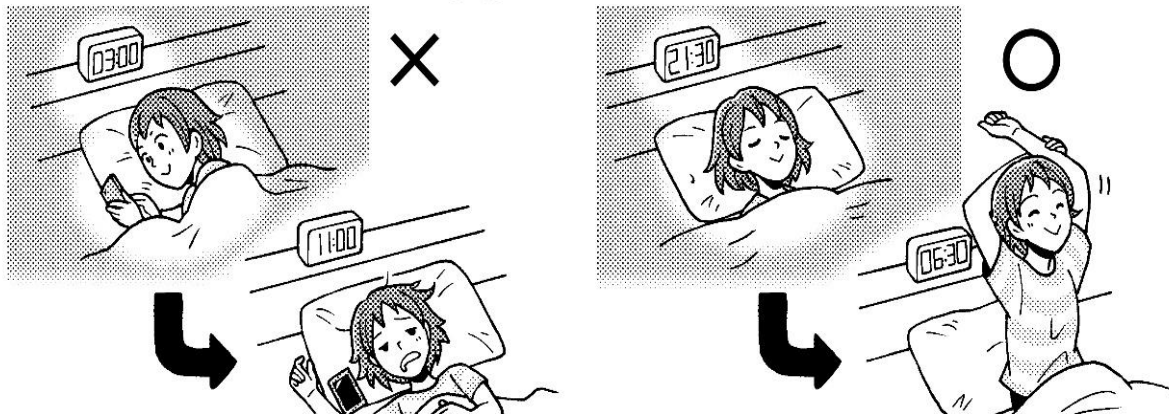


小児特別医療費助成制度は学校でのけがの場合は使えません

【学校でけがをした場合】

学校でけがをした場合は、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度が優先されます。日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度の対象となる場合は、小児特別医療費助成制度（青色の特別医療費受給資格証）は使えません。3割負担での受診をお願いします。

睡眠リズム、乱れていませんか？



新年度がスタートしてもうすぐ2か月が経ちます。学校や新しい学年にも慣れてきた頃だと思いますが、睡眠リズムは乱れていませんか？ 中には、休日は夜遅くまで起きていて、朝起きられなくて昼まで寝ている。そんな生活をして睡眠リズムが乱れています・・・っていう人はいませんか？

今日のうちに寝るようにして、夜遅くまでのスマートフォンの使用などは控えましょう。
朝は毎日決まった時間に起きるようにしましょう。(土日だから昼まで寝るのはNGです。)

©少年写真新聞社2025

3年生の人権教育講演会で LGBTQ 講演会を開催しました

今年度も、3年生を対象に LGBTQ 講演会を開催しました。

講師は、山口颯一さん（一般社団法人 ELLY 代表理事）で、「LGBTQ 学習会 性別って2つだけ？～多様な性のあり方～」と題して講演をしていただきました。

当事者の立場から、性の種類や、性別についての考え方、性に悩んでいる友達への接し方などについて、わかりやすくお話していただきました。後半は山口さんへ質問したり、グループワークをしたりして、考えを深めました。



<予告>1年生の性に関する指導 LHR を6月6日（金）に開催します。
当日、保護者用の資料をマチコミで配信しますので、参考にしてください。

救命救急講習会（教職員対象）を開催しました。

中間考査初日の5月13日（火）13:00～14:00に、本校第2体育館で教職員対象の救命救急講習会を開催しました。

本校の田蓑先生、松森先生、小谷先生を講師に、教職員計43名が参加して、心肺蘇生法の訓練を行いました。

参加した教職員は、万がーを想定して、1時間の訓練を真剣に取り組みました。

