

兵庫県立相生産業高等学校  
定時制課程 保健室  
令和元年 7月号

## ペットボトル症候群に気を付けて！

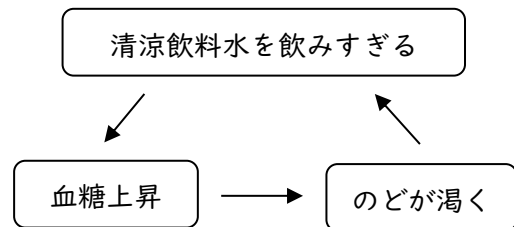
水分補給は大切ですが、その摂り方を見直してみよう！

熱中症対策として、こまめな水分補給が知られていますが、その落とし穴として、ペットボトル症候群があります。清涼飲料水（コーラ等）を飲みすぎると、体内に「ケトン体」という物質が過剰になり、さまざまな障害が起こります。ちなみに、糖分の入った飲料であれば、もちろんペットボトルに限らず缶入り、紙パック入りなどでもペットボトル症候群は起きますよ！


### 【どんな症状？】

体がだるい、イライラする  
頻尿、嘔吐、下痢、肩こりなど・・・

### 【ペットボトル症候群のメカニズム】

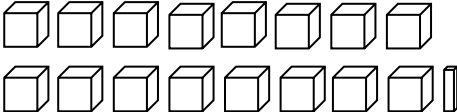


皆さんが普段飲んでいるジュースには、これだけの砂糖が含まれています・・・！

※  → 角砂糖1個（約3～4g）

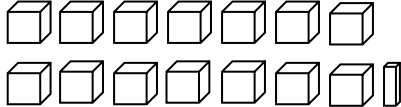
●●・コーラ



 約 57g

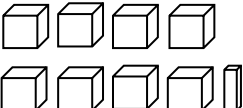
●●レモン



 約 51g

●●リスエット



 約 30g

### 【ペットボトル症候群にならないために】

糖分の入っていないミネラルウォーターやノンカフェイン（カフェインは利尿作用があるため水分補給に向きません）のお茶などで水分を摂るよう心掛けましょう。

# ★生徒保健だより★

SNSの怖い話

## 炎上のしくみ

- ① 仲間内だけに発信するつもりでネット上に悪ふざけをした画像を投稿
- ② 誰かの目にとまって拡散されて叩かれる
- ③ たまたま自分が投稿した画像を削除しても誰かの画像を保存していたり、拡散は止められない。



一度投稿した情報をネット上から完全に削除することは不可能。  
 削除する手っ取り早いのは、個人情報まで割り出されてあつ場ネット上に一生の残ったし、就職、結婚までネット上でとっつきまくって！

3年 棚橋 航太



## 熱中症に要注意！！！！

- 熱中症の症状
- Ⅰ度
    - めまい
    - 筋肉の硬直
    - 失神
    - 手足のしびれ
    - 筋肉痛
    - 気分の不快
  - Ⅱ度
    - 頭痛
    - 倦怠感
    - 吐き気
    - 虚脱感
    - 嘔吐
  - Ⅲ度
    - Ⅱ度の症状に加え、意識障害
    - けいれん
    - 手足の運動障害
    - 高体温など

熱中症になってしまったら

- ① 涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分補給
  - ② 首・脇の下・足の付け根を冷やすと効果的
- こんなときはすぐに救急搬送!
- ① Ⅱ度で、自分で水分・塩分をとれないとき
  - ② Ⅲ度の症状がある



3年 保健委員 鹿野 巧光

受診がまだの人へ

夏休みはたっぷり時間があります！

4月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院に行って詳しく診てもらった方がいいよ」と言われた人には「検診のお知らせ」を渡しています。まだ受診していない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。

もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思いますよ♪

