

# ほけんだより

平成28年7月20日(水)  
福島県立相馬養護学校保健室  
No. 5

## 夏休み号

### 夏休みの目標

明日から、夏休みです。  
みなさん、いろいろな予定をたてていると思います。長いお休みになるので、「毎日、からだを動かす」とか「おてつたいをする」など目標を決めて、生活するようにしてください。  
楽しい思い出をたくさんつくってくださいね。

**な**つ休みも、早寝、早おき、朝ごはん  
**つ**めたいものの食べすぎ、飲みすぎに注意  
**や**くそくね。朝、昼、夜の3回歯みがき  
**す**ずしい部屋で、ゴロゴロは夏バテのもと  
**み**んな、元気で2学期に会いましょう!

## 気をつけよう! ペットボトル症候群



ペットボトル症候群の正式名称は、「ソフトドリンク(清涼飲料水)・ケトーシス」です。継続して大量にジュースなどの清涼飲料水を飲むことで、血糖値が上昇し、血糖値を一定に保つホルモンのインスリンの働きが一時的に低下してしまいます。意識がもうろうとしたり、倦怠感(だるさ)がでたりして、重症な場合は昏睡状態になることもあります。

### ワンポイント アドバイス

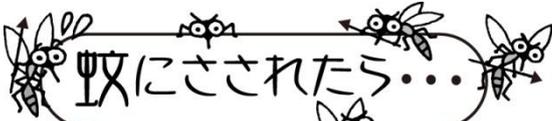
ペットボトル症候群の危険性が最も高いのは中高生です。

1日にペットボトルや紙パック飲料を何本も飲むような人は特に注意が必要です。

おすすめの飲み物は、お茶や麦茶など糖分の入っていない物です。ミネラルウォーターにレモンを絞るなどの工夫を加えた物もいいと思います。

一般的な清涼飲料水は1リットルあたり100グラム前後の糖分が含まれています。角砂糖1個が5グラムだとすると、1リットルの清涼飲料水をがぶ飲みすれば一度に20個の角砂糖を食べることと同じになります。スポーツ飲料や野菜ジュースにも糖分は入っていますので、飲み物の成分表示を確認する習慣をつけてください。





昨年のデング熱に続き、今年は南米のほうでジカ熱の流行がひろがっています。

《ジカ熱の原因》

ジカウイルス（ヒトスジシマカによって媒介）

《症状》

発熱、発疹、結膜炎、関節痛、頭痛など

※ デング熱より症状は軽く、症状がでるのは感染者の2割。妊婦が感染すると赤ちゃんに影響する場合があります。



タバコやお酒はダメ、ゼッタイ!!!

夏休みは花火や夏祭りなど、楽しいことがたくさんあります。友だちや先ばい、親せきの人から、「1本ぐらい、1ばいぐらい」とタバコやお酒をすすめられることもあるかもしれません。

お酒もたばこも20歳から。未成年のみなさんにはいらないものです。

もし、さそわれることがあっても、はっきりことわってください。うまくことわることができない時は、何か理由をつけてその場からにげることです。

出かけるときは、ひとりではないで、なるべく家族といっしょに行くようにしましょう。



7月と8月の保健目標は「見つけた病気をなおそう」です。

歯科検診や視力検査、眼科、耳鼻科検診、心電図検査など、4月からいろいろな検査をしてきました。何もなかった人もいますが、「病院でくわしい検査をうけてください」というお知らせをもらった人もいます。

お知らせをもらった人で、まだ病院に行っていない人は、夏休み中に病院に行って検査をうけてください。

治りようが終わったら報告書を持ってきてね。