

ほけんだより

福智高校 保健部 2020. 7



夏、到来！！

全国的に新型コロナウイルスの感染者の確認が相次いでいる中、夏休みに入ります。福岡県内でも毎日感染が確認されており、より一層注意が必要な状況です。夏休み中も感染症対策は引き続き徹底してください。また、熱中症にも注意が必要です。規則正しい生活、特に朝食をしっかりと食べて、暑い夏をのりきりしましょう。

感染症対策のおさらい

- ① 手洗い・うがいの徹底
- ② マスクの着用
- ③ 換気の徹底
- ④ 水分補給を定期的に摂る
- ⑤ 密集・密接・密閉空間を避ける
- ⑥ ソーシャルディスタンスを守る

エアコンで換気はできません。室内の空気を循環しているだけなので、窓を少し開けて、空気の入替えを行うようにしましょう。



夏休み期間中に感染者が発生した場合

夏休み中に生徒や家族に患者(感染者)が発生した場合(以下の(1)~(3))は、速やかに担任や、学校等へ連絡するようにお願いします。

生徒や家族に

- (1)感染者が発生したとき
- (2)濃厚接触者が発生したとき
- (3)感染が疑われる方が発生したとき

一人ひとりができることを
一人ひとりがちゃんと守ろう。



福智高等学校 0947-42-4711

※8/13(火)~8/15(木)は学校が対応できないため、何かありましたら、担任の先生へ連絡するようにお願いします。

健康診断の結果をお配りしています。

学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」となる場合もあります。しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。受診をすすめるお知らせをもらったなら、なるべく早く専門医でみていただくようお願いします。

内科検診	校医に受診が必要と言われた人には、所見を記入しています。一度、専門医での診察を受けて下さい。	心臓検診	1年生のみ 9月2日(水)に実施予定です。
運動器検診	校医に受診が必要と言われた人には「疑い」として所見を記入しています。一度、専門医での診察を受けて下さい。	X線検査	1年生のみ。 ※所見のある人には個人に受診結果を配布しています。
歯科検診	処置歯・・・治療した歯 未処置歯・・・治療の必要な歯	身体測定	4月時点での測定記録を記入しています。
検尿	1次、2次の結果について記入しています。 ※2次検査受診者には、別紙を配布しています。	聴力	1、3年生のみです。 聞き取りができなかった場合、○を記入しています。 (例)4000Hz25dB(高く、小さな音)が聞こえなかった場合 ○4000Hz25dB

大丈夫ですか？ペットボトル症候群。



「ペットボトル症候群」

糖分が含まれている甘い清涼飲料水を大量に摂取することで血液中のブドウ糖やケトン体という成分が異常に高くなり、喉の渇き、多尿(尿量が多い)、倦怠感(体がだるい)、腹痛、吐き気などの症状が現れ、ひどくなると意識が低下し、昏睡状態に陥ることもあります。

清涼飲料水に含まれる糖質は消化吸収が早く、体内に入ると速やかに血糖値があがります。特に冷たい飲み物は甘さを感じにくいので、大量の砂糖が使われていても、気づかないうちに大量の糖質を摂取している場合があります。清涼飲料水を飲む→血糖値上昇→喉が渇く→清涼飲料水を飲む→高血糖の悪循環になってしまいます。

【清涼飲料水の砂糖含有量の比較】 ※スティックシュガー 1本砂糖3g



栄養成分表示(1個90gあたり)			
熱量	52kcal	たんぱく質	0.7g
		脂質	0.1g
炭水化物	19.4g	食塩相当量	0.1g
- 糖質	9.1g		
- 食物繊維	10.3g		

水分補給は糖分が含まれない水・お茶をこまめに摂ることがおすすめです！栄養成分表示に記載されている「糖質」を参考に、糖分控えめの水分補給を行いましょう！

<https://www.kyoudaikenpo.or.jp/shibu/tottori/cat070/2017042501/2019042401/2019042402/2019070201/>
https://suimintaisyashinjuku.jp/column_clinic/