

健やか駒女 だより

No.4



令和6年 7月1日(月)
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

みなさん、期末試験やまとめテスト等、お疲れさまでした。夏休みに入るまで、あと少し。夏休みは、自由に使える時間がたくさんあります。勉強、スポーツ、習い事など、ステップアップできる大チャンスです。使い方は、皆さん次第。それぞれ、充実した夏休みをお過ごしください。

トピック1

夏休みがチャンス！身体のメンテナンスをしよう



身体の調子の面で気になることがある人や歯の定期検診・クリーニングなど夏休みの時間を有効に活用してくださいね。

健康診断で、要受診の項目があった方も、夏休み中に受診・治療をしましょう。医療機関受診連絡票の提出をお待ちしています。



トピック2

夏の水分補給は大切。

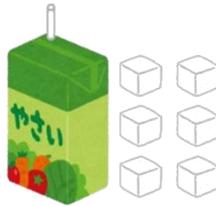
でも、清涼飲料水の飲みすぎに気を付けて！



スポーツドリンク
500mlに
6~8個分



ヨーグルトドリンク
200ml(コップ1杯)に
6個分



野菜ジュース
200ml(紙パック1本)
4~6個分の糖



コーラ
500ml(ペットボトル1本)
4~6個分の糖
※角砂糖1個4gとして計算



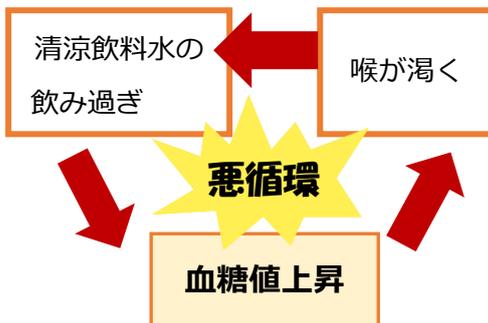
飲料には、想像以上の糖が含まれています。

熱中症予防や健康のためと思っても、実は、かえって糖分の過剰摂取につながる場合があります。

清涼飲料水を飲む際には、量に気をつけよう

飲みすぎるとこわい... ペットボトル症候群

清涼飲料水ケトーシス(ペットボトル症候群)



主な症状

けん怠感 腹痛 おう吐 など

重くなると...

意識障害 昏睡状態の可能性

主な予防策

糖分を多く含む飲み物を避け、水やお茶などは糖分の含まれていない飲み物を選ぶことが重要！

トピック3

都内給水スポット確認してみよう！

なぜ都内では給水スポットが増加している？

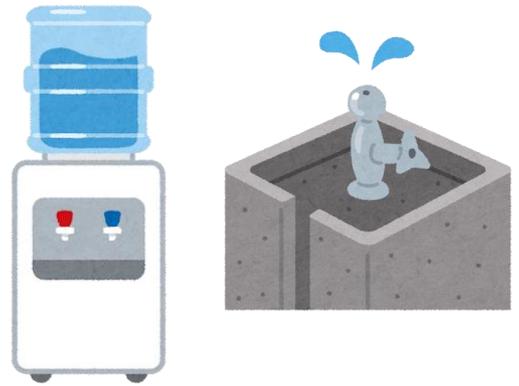
- ①高品質な東京の水道水を実感してもらうため！
- ②マイボトルの利用による環境配慮行動を促進のため！

何か所あるの？

Tokyowater Drinking Stationとして指定した公共施設等は約900か所もあります！

どこにあるの？

東京都水道局に掲載されています。ぜひ場所を確認してみよう！



クリックしてね！
給水スポット検索



クールシェアについて

クールシェアとはエアコンの使い方を見直し、涼しさを分かち合うのがクールシェアです！節電もしながら、家族や友人と楽しむことができます。



お家でクールシェア



ご近所でクールシェア



自然でクールシェア



まちでクールシェア



全国版クールシェアマップを確認してみよう！



クリックしてね！
SHARE MAP / シェアマップ



※環境省参考

トピック4

経口補水液-OS1-とは・・・??

脱水症に必要な水と電解質を速やかに補給する治療法が経口補水療法です。腸ですばやく吸収されます！



飲んで
おいしかったら
脱水を起こしている
証拠！

感染性腸炎、下痢・嘔吐・発熱、高齢者の経口摂取不足、過度の発汗、脱水を伴う熱中症も使用できます！



～OS1の飲み方～

- 乳児体重 1kgあたり 30～50ml/日
- 幼児 300～600ml/日
- 学童～成人(高齢者を含む) 500～1000ml/日

健康な人も飲んでいいの？

オーエスワンは、脱水症のための食事療法(経口補水療法)に用いる経口補水液です。脱水症でない方が、普段の水分補給として飲用するものではありません。

薄めたり、混ぜたりしていいの？

電解質と糖分のバランスが崩れ、吸収速度にも影響が出ますのでそのままお飲みください。



※大塚製薬工場 HP 参考