

保健だより7月号



令和5年6月30日 旭中学校 保健室

蒸し暑い日が続いています。食欲がなくなったり、体力を消耗しやすくなったり、体調を崩しやすい時期です。暑い夏を乗り切るため、睡眠や栄養をしっかりととりましょう。熱中症にも注意が必要です。喉が渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。また、汗をかいたときはすぐに拭けるよう、きれいなハンカチかタオルを準備しておきましょう。着替えも用意しておくといいですね。

7月の保健・安全目標

保健目標……熱中症に気をつけよう。
安全目標……交通安全に気をつけよう。



6月14日(水)生(きる)教育講演会を開催しました(3学年)



生徒の感想



龍ヶ崎済生会病院 産婦人科医
陳 央仁(ちん おうじん)先生

龍ヶ崎済生会病院より、陳央仁先生をお招きして、性(生)に関する講演会を開催しました。わたしたちの命は**奇跡の連続**によるもので、本当に貴重なものであること、自分らしく生きることなど、たくさんのメッセージを伝えていただきました。**自分や友達の命を大切にすることの大切さ**について改めて考える機会となりました。

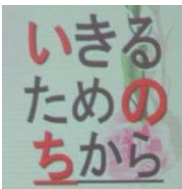
自分は愛され、幸せになるために生まれてきたということが分かりました。これからは、もっと自分を大切に生きていきたいと思いました。また、相手の気持ちを考えて、行動したいです。

性は恥ずかしいことだと思っていたけれど、いのちに繋がる大切なものだとわかりました。性感染症やSNSの怖い部分についても知ることができ、自分の意志をきちんと持って、嫌な事はしっかり断れるようにしたいです。

講演会を聞いて、いのちの大切さを改めて実感しました。今すべきことを一生懸命頑張り、自分の周りの人に感謝したいと思いました。

陳先生の体験談を聞いて、一度挫折をしても、生きる目標・希望を見つけることで、また立ち上がって進むことができると思いました。私は今年受験で、色々不安ですが、目標に向かって頑張っていこうと思いました。

「生きているだけで100点満点」という言葉が心に残りました。この先、嫌なことや、辛いこともあるかもしれませんが、この言葉を思い出して、これからも前向きに頑張りたいと思いました。



夏は熱中症が多発する季節です!



熱中症の原因

運動などで体内に熱がこもったときや、発汗によって体内の水分や塩分が不足したときに起こります。



熱中症が起こりやすい環境

気温・湿度が高い、風が弱い、日射しが強いに起こりやすくなります。



のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう



・1日あたり
1.2L(リットル)を目安に



1時間ごとに コップ1杯 入浴前後や起床後も
まず水分補給を

ペットボトル
500mL 2.5本

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

体がだるい… それ、クーラー病かもしれません

屋外

血管を拡張させ、体の熱を外に逃がす



室内

血管を収縮させ、体の熱を外に逃げないようにする



暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなることが。冷房は高めの温度に設定しましょう。