

保健だより7月号



令和6年7月1日 旭中学校 保健室

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。

また、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26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

今まではあまり自分に自信を持てず、自分のことが好きではなかったけれど、生まれることの奇跡や、どれだけたくさんの人に愛されてきたかが分かりました。もっと自分や周りの人を大切にしていきたいと思いました。

私も誰かを救えるような職業に就きたいなと思いました。中学校の先生やスクールカウンセラーなど、思春期の難しい感情に寄り添うことのできる大人になりたいです。そのためには自分のことも大切にしたいです。



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事の大切さ**について改めて考える機会となりました。

いのちの誕生は奇跡的なことで、宝くじで10億円当てるより難しいことを知り、驚きました。私は今、親と進路のことで毎日ケンカをしています。しかし、この講演を聞いて、親としっかり話し合いをし、感謝を伝えようと思います。

落ち込むようなことがあっても、ネガティブな言葉を言うのではなく、ポジティブに変えて、気持ちを上げていきたいと思います。「生きているだけで100点満点」という陳先生の言葉がとても印象に残りました。

アシュリーの「人生は長さじゃない、どう生きかなんだ」という言葉が印象的でした。これからの人生を大切に、そして楽しく生きていきたいです。

いきる
ための
ちから

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、日射しが強い日に起こりやすくなります。

熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

重症



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

熱中症かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



こんなときは
救急車！

自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい



悪化すると

命にかかわることも。

すぐに対処しましょう。

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

○ 暑さの感じ方は、人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気を付けましょう。

○ 室内でも熱中症予防をしましょう。暑さを感じなくても、室内や外気温を測定し、エアコンを使って温度調節するようこころがけましょう。

○ 重症になると死に至ることもあります。十分に気を付けましょう。