

保健だより7月号



令和7年7月7日 旭中学校 保健室

暑い日が続いていますが、体の調子はいかがですか？汗をかいてベタベタするし、体がだるかったり、食欲が出なかったり、夜もなかなか眠れなかったり…ということはありませんか？そんな状態を放っておくと、生活のリズムが崩れて「夏バテ」につながることもあります。まずは、早寝・早起き、朝ごはんをしっかり食べるなど、できることから少しずつ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。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18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。

いのちを大切に生きてするために、自分が自分らしく生きることが大事だと思いました。この講演は今の自分を見つめ直し、未来の自分を考えることのできるお話でした。すごく心を動かされました。

これからの生き方は人それぞれだけれど、その生き方考え方を自分なりに工夫して生きていきたいです。未来の姿を想像するのは難しいけれど「~こうしていきたい!」と希望をもって、未来に向かって歩き続けたいです。

「生きているだけで100点満点」という言葉が印象に残りました。自分のいのちや家族、友人、支えてくれる人を大切に生きていきたいです。

自分にいつか恋人ができた時、性についてもお互いに尊重し合える関係になりたいです。この講演会で、今の環境が当たり前ではないということを実感しました。愛情を注いできてくれた親に感謝をしたいです。

私は以前、全部投げ出したいと思ったことがありました。しかし、この講演を聞いて、自分が生まれてきたのは理由があって、親が大変な出産を乗り越えて産んでくれたことが分かり、感謝の気持ちがあふれてきました。



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。

熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など

重症



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



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

首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



経口補水液などで
水分補給



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。

- 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。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却

注目!



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが**手のひらを冷やすこと**。手のひらにはAVA血管という体温を調節する動きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することによって起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



健康診断の結果、「治療が必要」となった項目があった人は、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。早めの受診・治療が、元気な学校生活につながります。「ちょっと面倒だな」「今は困っていないし…」と思っても、あとから困ることになるかもしれません。保護者の方とも相談して、受診するようにしてくださいね。