

保健だより7月号



令和8年7月1日 旭中学校 保健室

7月7日は七夕です。短冊に書く願い事は、元々織物が上手だった織姫にあやかって、上達したいことを書く風習だったと言われています。みなさんも上達したいことを短冊に書いて、練習に励んでみませんか？

また、暑い日が続いていますが、体の調子はいかがですか？この時期は熱中症に注意が必要です。喉が渇いていなくても、こまめな水分補給、早寝早起き朝ごはんを心がけましょう。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。

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17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

講演を聞いて、前よりも自分のことが好きになりました。自分がここにいることは奇跡なんだと改めて思いました。これからはもっと周りの人を大切にして、家族への感謝の気持ちをもって生活していきたいです。

性感染症について知ることができました。自分を守るためには、自分でしっかり考え、判断をしていかなければいけないことが分かりました。自分を守るために正しい知識を身に付けたいです。



龍ヶ崎済生会病院 産婦人科医
陳 央仁(ちん おうじん)先生

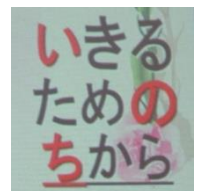
龍ヶ崎済生会病院より、陳央仁先生をお招きして、性(生)に関する講演会を開催しました。わたしたちの命は**奇跡の連続**によるもので、本当に貴重なものであること、自分らしく生きることなど、たくさんのメッセージを伝えていただきました。**自分や友達の命を大切にすることの大切さ**について改めて考える機会となりました。

これからできるかもしれないパートナーのためにも、今回学んだことは絶対に忘れません。自分がどう生きるかを考えることができる講演会でした。色々な不安感が少し解消された気がしました。

自分と同年代の子も病気や事件に巻き込まれている事を知りました。よく使っているSNSも危険なことがたくさんあるので、すぐ情報を信じるのではなく、しっかり確認することが大切だということが分かりました。

私たちは親の愛から生まれた奇跡の存在ということがわかりました。

自分のことも相手のことも大切にしていきたいと思いました。



夏は熱中症が多発する季節です！

熱中症予防に大切なのは？



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

○ 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ところがけましょう。

○ 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



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。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働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



注目！



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、そのままにすると症状が悪化したり、治療が長引いたりすることがあります。

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。