

銚田市立大洋中学校  
保健室  
令和3年7月1日

\* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

7月の保健目標  
体の悪いところを治そう

7月の安全目標  
夏休みの安全な生活について考えよう



# こんな人は 熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

部活動中、休けいせず  
ずっと練習している

学校へ行く途中

学校での朝礼中

部活動中

すると、その後...

頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

フラフラして立っていられなくなった...

体が熱くて、手足がしびれてきた...

## 熱中症を防ぐコツ

**朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。

**睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

**休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！  
たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

梅雨が明けたらよいよ夏本番です。7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間をふり返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみたりするのもいいかもしれません。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごしましょう。



## 熱中症警戒アラートって？

熱中症予防対策に資する効果的な情報発信として、令和2年7月から関東甲信地方で、「熱中症警戒アラート（試行）」の発表を実施し、令和3年4月下旬からは全国を対象に、「熱中症警戒アラート」の本格的な運用を開始しています。

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された日の当日（朝5時）や前日（夕方17時）に、暑さ指数の値が33以上と予測された場合、環境省と気象庁が注意を呼びかけ、都府県単位で発表されます。アラートが発令された場合は、熱中症にかかる危険性が極めて高いので、いつも以上に積極的に、熱中症予防に努める必要があります。

### 【アラート発生時の予防行動の例】

- 不要不急の外出は避け、昼夜を問わずエアコン等を使用する。
- 身の回りの暑さ指数（WBGT）を確認し、行動の目安にする。
- エアコン等が設置されていない屋内外での運動は、原則中止または延期する。



## 熱中症 症状別重症度

<b>I度</b>	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する	
<b>II度</b>	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす	
<b>III度</b>	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに 救急車を呼ぶ	

0.1~0.2%の食塩水またはスポーツドリンク

首・わきの下・足の付け根を冷やす!

意識がないときは迷わず呼ぼう!

※ マスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなっています。休み時間には必ず水分を補給しましょう!

裏面は、2年生を対象とした生きる教育講演会（思春期講演会）特集です。ぜひご覧ください。



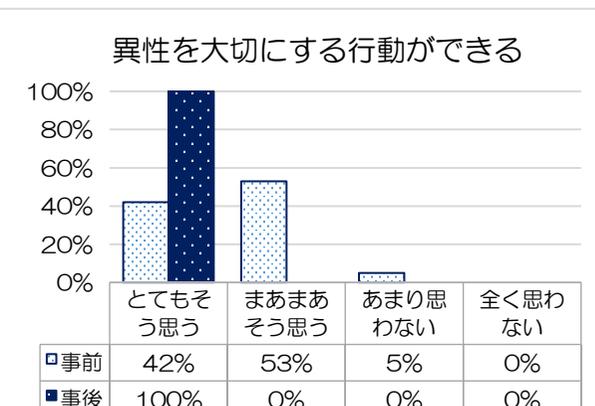
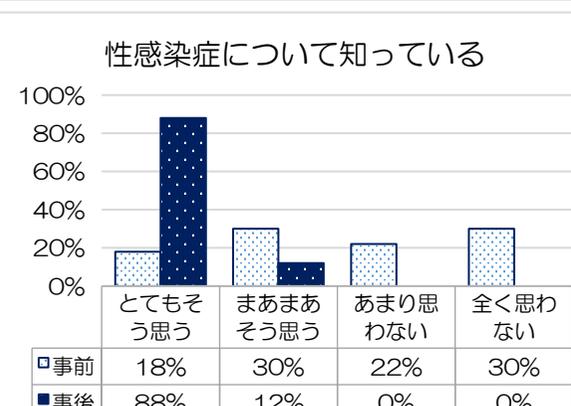
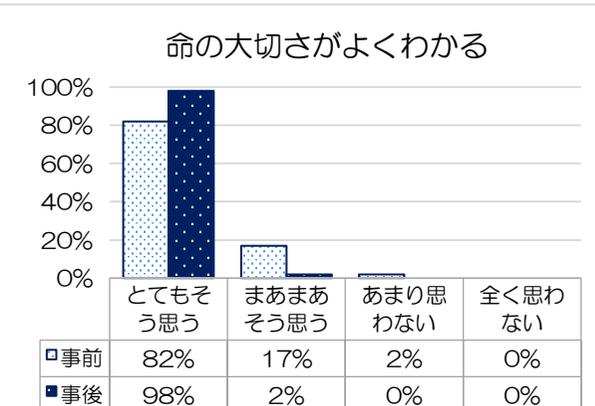
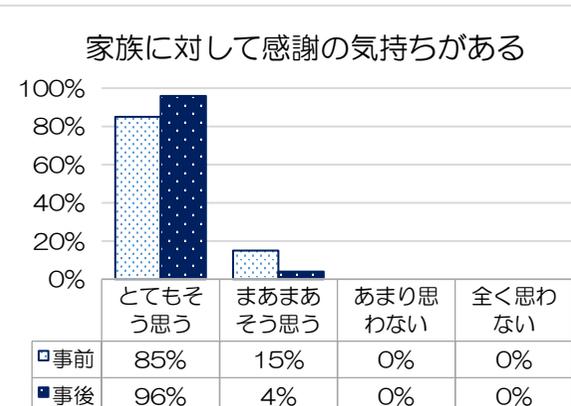
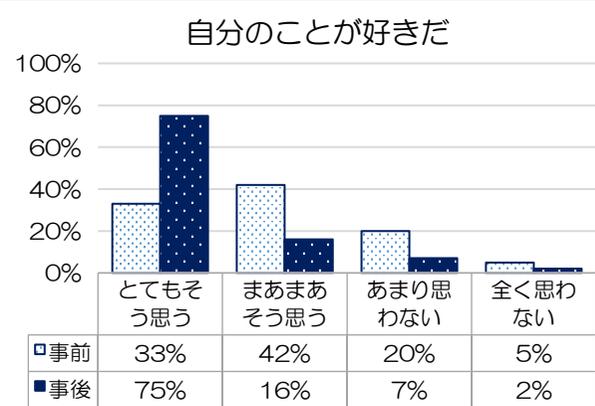
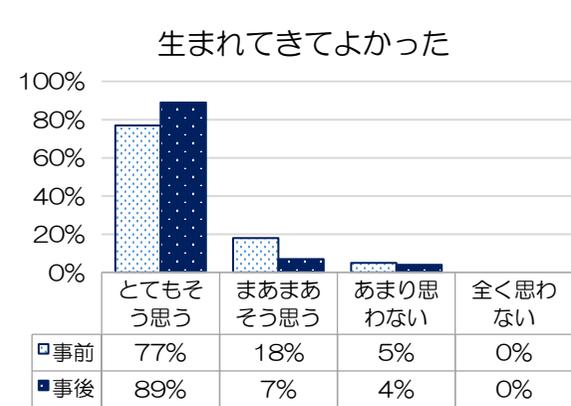
# いのち 自分を大切に生きてするために ～君は愛されるため生まれた～

6月8日（火）に龍ヶ崎済生会病院 産婦人科医 陳央仁先生をお招きし、2年生を対象に「生きる教育講演会（思春期講演会）」を開催しました。今回は、感染症対策のため、生徒のみの参加とし、感染症対策を徹底しながらの講演会となりました。陳先生の「君は愛されるために生まれた」というメッセージから、生徒たちは改めて生命の誕生の尊さや命の大切さ、家族への感謝の気持ち、自分を大切にしていこうという気持ちが深まったようです。

## 講演の内容

- 自己紹介～医師を目指すきっかけや道のり～
- 「14歳の母」から妊娠・出産を考える
- 生命誕生の奇跡～胎児の成長～
- 性感染症を知る

## ～アンケートの結果～



アシュリーからのメッセージ: **being myself** (自分らしく)

私が**私らしく**いることで、人を勇気付けることができるのなら、それは、とつても**ステキ**なことだと思うわ。

プロジェリア(早期老化症)じゃなければいいのに、なんて思わないわ。  
神様が私をこうおつくりになったのには、きっと**理由**があるはずだもの。

生きる: 「live と alive」 あなたの a は?

Agape(無条件の愛) **親の愛**  
「I will always love you」

<live> でも、せめて、「live」であることは止まないでほしい。**死ぬ**ということ、安易に捉えないでほしい。

<alive> あなたが、**ただそこに存在する**という事実だけで、**救われる人**がたくさんいるということ、どうか忘れないでほしい。

**生きているだけで百点満点**  
あなたは **あなたのままで** いいのだ (Just as you are)



## ～生徒からの感想(一部抜粋)～

私たちは当たり前のように生きているけれど、生命が誕生するには、総理大臣になるよりも難しく、度重なる奇跡でできていることがわかりました。また、出産はお母さんだけではなく、赤ちゃんも命がけで頑張るのを初めて知りました。たくさんの奇跡の中で私が生まれたので、自分の命を大切にしたいと思いました。

私は自分のことがあまり好きではなくて、どうしたら自分のことを好きになれるんだろうと考えていました。今日の講演を聞き、自分を好きになるためには、まず自分の価値を知ることが大切なんだと感じました。

性感染症について詳しく知らなかったですが、考えていたよりも危険で恐ろしいこと、自分にもかかる可能性があることがわかりました。これから先かからないために、知識をしっかりとち、性感染症について考えていきたいです。

異性を大切にするには、性について正しく知ることが大切であると思いました。そして、誰かを一生かけて愛することができる、守り抜くことができる人間になりたいと思いました。

今回の講演会を聞き、「こんな自分でもいいや!」「自分は幸せなんだ!」と思えました。そして、自信をもてる自分になれるように!! love me !!

私は自分のことが大嫌いで、一度も好きになろうとしませんでした。陳先生の「自分を好きじゃない人はもったいない」という言葉で少し考え方が変わりました。この言葉で、私は自分を好きになろうと頑張れる気がします。

世界にはいろいろな病気の人や、病気が障がいがあっても生きることを楽しく、大事に思っていることがわかりました。自分も何事にも恐れなくて、楽しく明るく笑って生きていきます。

先生の話聞いて、中絶することはどれほど悲しいことなのか、望まない妊娠は今後の人生にどう影響するのかということを知りました。自分の判断力と行動力によって大切な1つの「いのち」が存在できるかできないかがよくわかり、今後のことを考えて行動したいと思いました。

私は生まれてきて本当によかったなと思いました。「生んでくれてありがとう」という気持ちをもつことができました。これからも家族への感謝の気持ちを忘れないようにしたいです。

僕はこの講演で、人を大切に、思いやる気持ちをもつことができました。これから、人を傷つけないように、よりよい生活を、この知識をみんなに広められるように頑張ります。