

7月のほけんだより

銚田市立大洋中学校
保健室
令和4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。

今年に関東甲信で過去最も早い梅雨明けとなりました。厳しい暑さが続いています。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症の危険が高まります。暑さに負けず充実した毎日を過ごすためにも、疲れを残さないように早めに寝て、3食しっかり食べるようにしましょう。もうすぐ夏休みです。体調を整え、気持ちを落ち着けて1学期の振り返りをしましょう。

その状態で運動すると...

熱中症のキケンあり!



1 キケン! 過度な運動

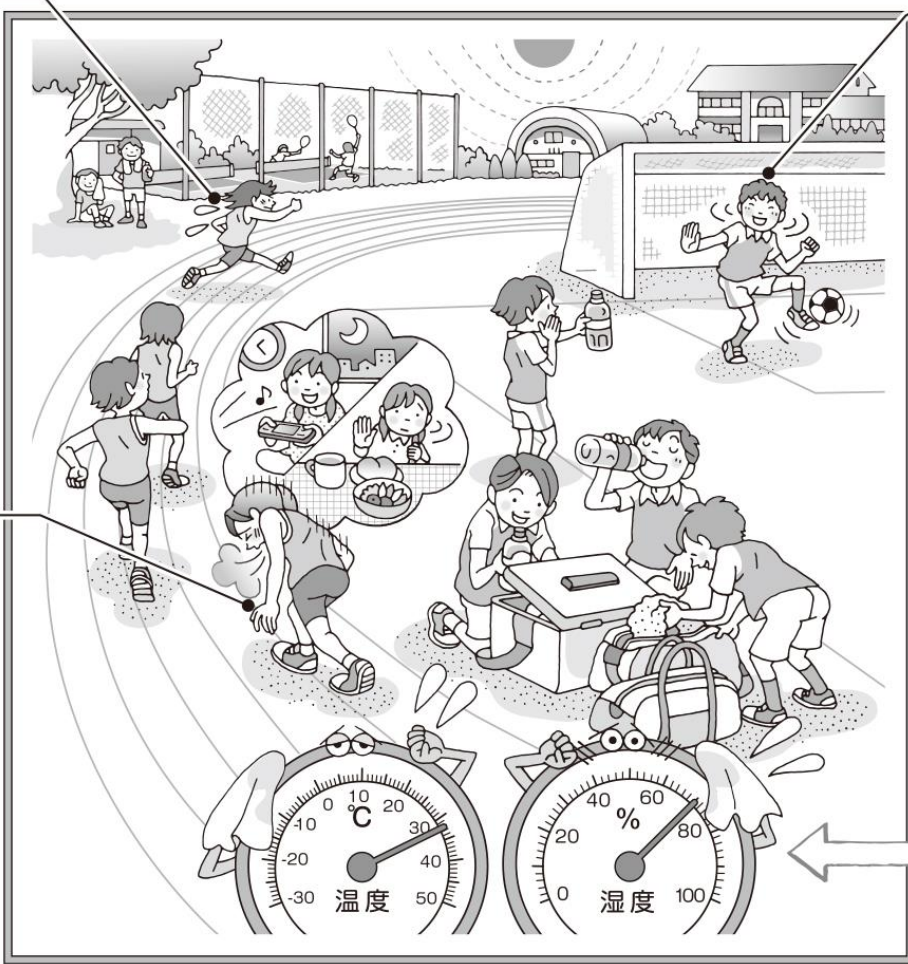
運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。
体内の熱は、汗が蒸発するとき一緒に放出されますが、この動きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経(交感神経・副交感神経)がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。
朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



3 キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。
運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

熱中症は“湿度”にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。
気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

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

「いっき飲み」で水分補給した気になってない?

夏は特に水分補給が大切...誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか? 体が一度に吸収できる水分は200~250mlとされています。一般的な500ml入りペットボトルの半分くらいの量ですね。それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渇く前」
のどが渇いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渇く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。

熱中症警戒アラートを活用しましょう!

「熱中症警戒アラート」とは、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。事前に情報を収集し、上手に熱中症警戒アラートを活用しましょう。

【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、原則中止や延期。

こんな人は
熱中症の危険あり!

思い当たることはありませんか?

睡眠不足
 熱がある
 のどが痛い
 カゼをひいている
 下痢をしている
 朝ごはんを食べていない

マスク熱中症に注意!

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。
「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



【7月の保健行事】

第1回学校保健委員会

日時 : 7月6日(水) 15:45~(学級懇談会終了後)
参加者 : 学校保健委員
内容 : 健康診断の結果・給食指導について・体育部より・生徒指導部より・生活習慣アンケートについて・今年度のテーマおよび年間計画についての協議・学校歯科医からのお話

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7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、3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。

3年生にとっては2回目の講演となりましたが、改めて「命」と「性」について考える機会となりました。そして、陳先生の「君は愛されるため生まれた」というメッセージから、生徒たちは改めて命の大切さや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

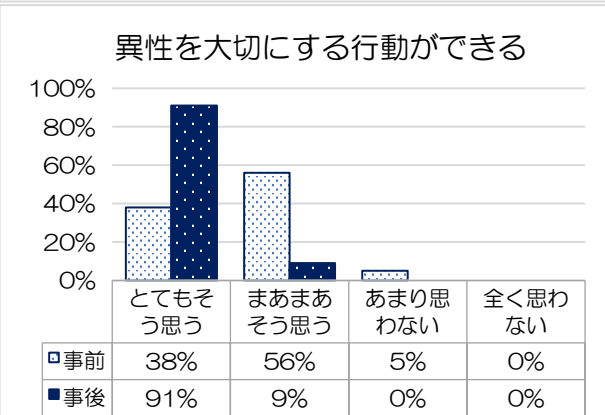
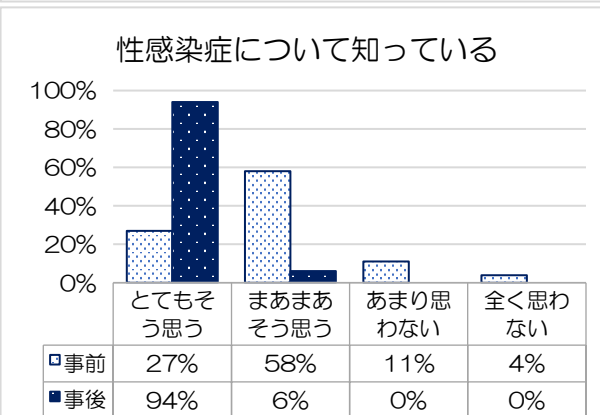
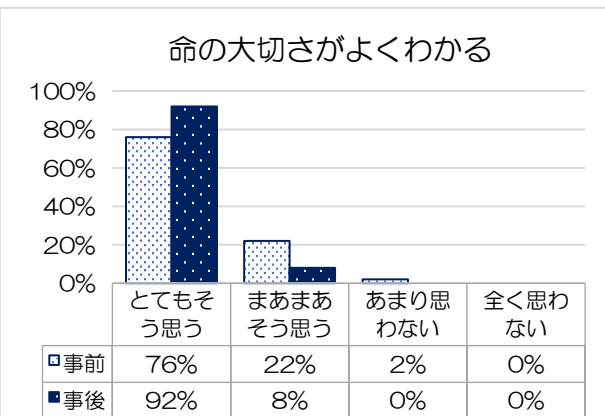
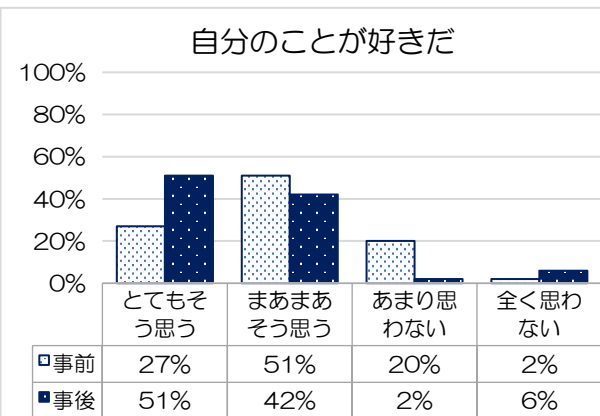


～生徒からの感想(一部抜粋)～

今回の講演を聞いて、命の大切さや自分が今生きているのは奇跡的なことだと思いました。自分を産んで育ててくれたお父さんお母さんに感謝したいと思います。これからも命の大切さを忘れずに元気に過ごしていきたいです。

去年も一度同じ講演会を聞きましたが、去年とは違った感じ方で話を聞くことができました。「考え方が変われば生き方も変わる」という言葉を胸に、自分に自信をもって人生を歩んでいきます。そして、自分を好きと堂々と言えるような自分になれるようにしたいです。

～アンケートの結果～



自分は愛によって生まれ、生きてきたことが改めて分かった。自分の身近な人も全員愛があって生まれてきたと考えると、すごいことだと思った。自分は家族に愛を与えられた分、これから自分も家族も愛したいと思った。この奇跡を当たり前だと思わずに、今ある幸せを大事にしていきたいと思う。

生命の誕生は時期やタイミングを間違えてしまうと、相手や相手の家族を悲しませてしまうことだと知ったので、僕は異性を大切にし、いい付き合い方ができるようにしたいと思います。

アシュリーたちのように幸せで強く生きていくために、相手をお互いに理解し合っていきたいと思った。そして、僕はこれから辛い人たちに勇気付けられる人になり、必死に生きる意味をより知っていきたくて思いました。

以前は嫌なことが起きるとすぐネガティブ思考になってしまい、自分はだめだと思っていましたが、陳先生のお話を聞き、失敗などをポジティブにとらえられるようになりました。これからの人生を楽しく生きられるように、もっと自分のことを好きになろうと思います。

少年ケニーやアシュリーの動画を見て、障がいがあってもそれを苦だと思わずにいつも明るい所がすごいと思った。

性感染症の怖さがわかった。自分がならないためにも「1対1」を忘れないようにしようと思う。

自分が辛い時でも諦めなければ幸せになれることがわかりました。考え方を変わると自分自身が変われることに気付きました。陳先生のように目標を見つけ、その目標に向かって挑戦していきたいです。

異性を大切にすることは、人の命をつなぐことだと思いました。だからこそ、異性の人をこれからは大切にしていきたいと思います。

「生きているだけで百点満点」という言葉が印象に残りました。現在、ひとりで抱え込んでしまう人や命を落としてしまう人たちにこの言葉をかけてあげて、少しでも気が楽になってほしいと思いました。また将来自分がいいパートナーを見つけるためには、まず自分がいいパートナーと思ってもらえる人になることから始めるということに共感しました。相手を思いやるようにしたいです。

陳先生のお話を聞いて、1回目に講演を聞いたことにプラスして、異性との関わり方や命の尊さ、愛について考えを深めることができました。「生きているだけで自分は偉い」「明日になればきっと楽しいことがある」と考えた方が自分のためになるので、プラスに考えることができるようにしたいと思います。

私が生まれたことは奇跡であり、家族に愛されているのだと改めて思いました。自分にも子供ができれば、親や家族が愛してくれているようにその子も愛していきたいです。これからも自分を大事にし、家族に感謝したいです。

「自分が大好き！」となるには時間がかかるけど、前よりは自分の事を好きになれた気がしました。

妊娠するのは内閣総理大臣になるより難しいことから、人の生命だけに関わらず、全ての生命が素晴らしいと思いました。今回の講演会で改めて生命の大切さがわかり、性への見方や考え方が変わりました。これからも命を大事にしていけるように心がけたいです。

これから一日一日を大切に、周りの皆にも悪い言葉ではなく、「ありがとう」や「おめでとう」など、自分も相手も前向きになれる言葉をかけて、友達や家族、先生たちと大切な時間をすごしていけたらいいなと思う。

これまでは性について恥ずかしいイメージを持っていましたが、性についてよく知ることはとても大切なことだとわかりました。将来自分たちの未来を話し合えるパートナーを見つけたいです。

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ているなら、それは、と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」であることは止めないでほしい。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こと、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)