



気温の高い日が続いており、本格的な夏の訪れを感じる気候になりました。本校では6月中旬から毎朝、保健委員会の生徒が「熱中症予防」について、放送で呼びかけを行っています。1人1人が予防を意識して行動できるよう、熱中症対策をより強化していきたいと思えます。また、夏休みも近づいています。生活習慣やスマホの使い方等についても、ご家庭でもお子様と話す機会を作っていたらと思います。



7月の予定

- 13日(木) 思春期保健講座
3年生
助産師：鈴木琴子先生
- 18日(火) 第1回学校保健委員会

三者面談時に以下のものをお渡しします。

- ①身体測定の結果 ②尿検査の結果
- ※精密検査等が必要な場合は、事前に結果を配付しています。

熱中症 こんな症状に注意

重症度レベル1

手足がしびれる
めまいがする
筋肉のこむら返りがある



予防が1番大切ですが、もしこのような症状が見られた場合は、熱中症を疑い、早めに応急手当をしましょう。

- ・涼しい場所に移動させ、首元やわきの下を氷等で冷やす
- ・水分+塩分を補給させる
(スポーツドリンクや経口補水液等)

※水が飲めず、症状は改善しない場合は、応急処置を継続しつつ、医療機関へ搬送します。

重症度レベル2

頭がガンガンする
吐き気・吐く
だるさがある



※重症度レベル3

意識がない・けいれんする等



危険!

熱中症が起りやすい条件

か ・栄養不足
ら ・体調不良
だ ・脱水状態
(下痢など)

行 ・激しい運動
動 ・慣れない運動
・水分をとっていない

環 ・気温(室温)、湿度が高い
境 ・日差しが強い
・風が弱い
・急に暑くなった



WBGTにも注意!!

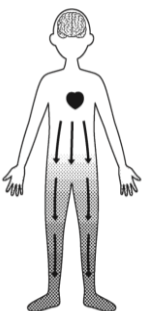
WBGTは暑さ指数と呼ばれていて、「気温・湿度・輻射(ふくしゃ)熱」の3つを取り入れた温度の指標です。輻射熱とは、日差しを浴びた時に受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱です。WBGTの数値によっては、命を守るため、活動・運動を制限する場合があります。屋外での活動前には、WBGTの値にも注目していただきたいと思えます。



朝や午前中に体調が悪くなることがありますか?

～起立性調節障害について～

1日のうちに、午前中に体調不良が起きることが続く人は、**血圧の低下と脳血流の減少**が原因で起こる、起立性調節障害の可能性もあります。学校生活の中では午前中の活動量が多く、起立する場面や回数も多いため、つらさを感じる人は無理をせず、保健室や小児科の病院・かかりつけ医にご相談ください。急にたちくらみが起こった時は、すぐにその場で座ったり、座れない時は足をクロスして下半身に力を入れると、症状がやわらぎます。



※出典 ©少年写真新聞社 中学保健ニュース第1883号

+α 気象病について

気象病は、気候や天気の変化が原因で起こる身体の不調のことです。頭痛やめまい・疲労感・吐き気などの症状がでることが多いです。症状に対しての予防としては、十分な睡眠を確保する・ストレスをこまめに発散する・38℃～40℃の温度で入浴するなどがあります。



夏休みが 始まります!

約1ヶ月ある夏休み。基本的な生活リズムは崩さずに、規則正しい生活をしてほしいと思います。夏バテを防ぐためにも、1日3食きちんと食べて、十分な睡眠をとるように心がけましょう。冷たいアイスをたくさん食べたい気持ちはわかりますが、お腹を壊さないようにほどほどに!心も身体もリフレッシュできる期間になるといいですね。

SNS・スマホとの上手な付き合い方を考えてみよう!

お家の人とも一緒に話し合ってみましょう

その書き込みが、未来のあなたを苦しめるかも…?



「友達にしか見られないから」と簡単に SNS 等に写真や動画、誰かを傷つけるような発言などをアップしていませんか?

インターネット上にアップされた画像は誰でもコピーすることができるため、完全に消し去ることは難しく、**デジタルタトゥー**と呼ばれています。送信する前に、必ずそうしたリスクも考えるようにしましょう。

ルールを決めて
トラブルを避けよう



SNS 上でやりとりが始まり、親近感を感じて会ってみたい人はいませんか?しかし、そんな思いを知っていて近づいてくる危険な大人もいます。住所や学校のことなどプライベートな情報を明かさないうことや、自分や友達の写真を送るのはやめましょう。「会ってみよう」と誘われても、絶対に「会わない」ことが自分の身を守ることに繋がります。

画面の外でも
たくさんの思い出を!



スマホを触っていると、時間があっというまに過ぎて、1日が終わってしまうなんてことはないですか?

スマホが中心になると、やるべきことが終わらなかつたり、寝不足にもつながります。せっかくの夏休み、「スポーツを頑張る」「料理に挑戦する」「友達と遊びに行く」など、画面の外でも楽しい思い出を作ってみましょう。

先生方にもスマホの使い方や気をつけていることを聞いてみました(参考までに)

K先生(2学年):勉強するときは、スマホを触らないようにする

O先生(1学年):設定した時間以上に使用すると、通知が来るようにしている

S先生(3学年):質の良い睡眠のために、21時以降はスマホに触らない!

体がだるい… それ、クーラー病かもしれません



屋外

血管を拡張させ、体の熱を外に逃がす



室内

血管を収縮させ、体の熱を外に逃げないようにする



公園で元気に遊んだ後や、部活動や習い事などの帰宅後は、涼しい部屋で身体を休めたくくなりますよね。ただ、冷房の設定温度の下げすぎには注意です。暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなる場合があります。冷房は26℃~28℃くらいの設定温度にしましょう。それでも暑い時は、扇風機やサーキュレーターで空気を循環させたりして、工夫をして暑さを乗り切りましょう。

夏休みにある
チャンスって?



夏休みには大きなチャンスがあります!

それは、
あなたがもっと健康になるチャンス

です。

1学期の健康診断で、受診のお知らせをもらったあなた。まだ病院に行っていないなら、時間のある夏休みに行きましょう。

お知らせをもらっていないあなたも、健康のことで心配ごとがあるなら、おうちの人と相談して、病院でみてもらいましょう。

2学期、さらに健康になった
あなたに会えるのを
楽しみにしています。

