

ほけんがよりの7月

丸子中学校
保健室
令和5年7月18日

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑い夏がスタートします。「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜(きゅうりやスイカ)など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。栄養をしっかりとって、元気に夏を過ごしましょう。

7月の保健目標・・・夏の健康管理をしよう

熱中症

が起こりやすい3条件

環境

- ・日差しが強い
- ・気温、湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった



からだ

- ・体調不良
- ・朝ごはんを食べていない
- ・脱水状態(下痢など)
- ・睡眠不足



行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・水分補給をしない
- ・休憩をとらない



プールの中でも熱中症になります！

水中で運動しているときもたくさん汗をかいているので、体温を下げるために、風通しの良い日陰で休憩する、シャワーを浴びる、風に当たる、水分補給をするなどして気をつけましょう。

泳ぐときのチェックリスト

- 前日は早く寝ましたか
- 体調はいいですか
- 朝食は食べましたか
- 爪は短く切ってありますか
- 準備運動はしっかりしましたか



暑さ指数(WBGT)



気温・湿度・輻射熱の3つを取り入れた温度の指標です。体育館入り口の廊下に、「本日の暑さ指数」が掲示しています。運動する前に、暑さ指数をチェックしましょう。ただし、運動禁止となる温度(暑さ指数31℃以上)ではない日でも体調などによって熱中症になる可能性があります。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

ネットトラブルに 気をつけて



個人情報を明かさな



写真や動画を
無断でアップしない



悪口を書き込まない



会わない

困ったときやトラブルに巻き込まれたときは、
必ず家の人や先生に相談しましょう。
友達が困っていたときも大人に知らせましょう。

SNSをどう使う？

悪ふざけが一生残る傷あとに



飲食店で悪ふざけをした動画を
SNS上に投稿。動画はあっという
間に拡散し、大問題に…。

これは実際にあったお話です。
どうしたらなくなるか、考えてみましょう。

やろうという子がいたら…

誘いにはのらず「ダメ!」と
注意して止める。

投稿されたものを見たら…

自分が拡散しないように気をつける。
知り合いが投稿していたら、
すぐに削除するように伝える。

ネットにアップされた
情報は、ほぼ消せません。
未来の自分を苦しめないように。



夏休みが 始まります!

生活リズムをくずし過ぎず、長期の休みだからこそできることにチャレ
ンジしてみましょう。



お酒を
勧められても
断る



タバコを
勧められて
も断る



ドラッグに
手を出さない

保護者の方へ

* 6月の健康診断終了後に、受診勧奨通知をお渡ししました。時間のある夏休み中の受診へのご協力おねがいします。受診や治療が終わったら、受診結果用紙を学校に提出してください。

学校の健康診断は、疾病の疑いを早期に発見し、適切な精密検査や治療につなげるための「スクリーニング検査」です。学校で「疾病の疑いあり」とあっても、病院で詳しい検査を行った場合、「異常なし」と診断されることもありますので、ご了承ください。

* 健康の記録をお返します。ご覧になっていただき、また2学期に提出をお願いします。

* 熱中症対策へのご協力をお願いします。

(朝の健康観察、朝ごはんを含めた三回の食事、水筒持参、睡眠時間の確保など)

* 上田市立産婦人科病院が【まちの保健室】(でんわ相談)を始めました。

「思春期の生理」「育児」「更年期障害」「ピル」「婦人科疾患」「避妊」など女性に関するなんでも相談。

時間:平日の午後1時~午後4時 電話番号:0268-24-5029

【特別講座 8月5日(土)10時~11時半 上田市立産婦人科病院 予約番号:0268-22-1573】

