

# ほけんだより7月

2019年7月2日

小川南中学校

保健室発行

いよいよ夏本番。夏を健康に過ごすためには、暑さに強い体づくりがかかせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。また暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れることも大切です。

また、長い夏休みには勉強面、運動面、そして健康面において自分の弱点が克服できるよう充実した日々を送ってほしいと思っています。そのためにも、1学期のまとめをしっかりと行い、夏休みの目標を立てておきましょう。充実した夏休みが送れることを期待しています。

## 7月の保健安全目標

・夏を健康に過ごそう ・食中毒を防ごう ・安全な学校生活を送ろう

## 知って防ごう！熱中症

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの体が適応できないことで起こる様々な症状の総称です。めまいや頭痛、吐き気、重症になると意識障害を起こしてしまいます。

### STEP1 予防



のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をすることをこころがける。



服装は薄着で風通しのいいものを。外出するときには帽子をかぶるなどして、直射日光を避ける工夫を。



運動は休憩をとりながら。休憩は日陰や涼しい場所で！



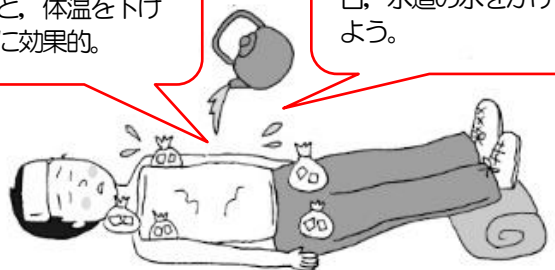
規則正しい生活で体調を整える。

### STEP2 応急処置

- ① 冷房のきいた室内や、風通しのいい日陰などの涼しい場所へ移動する。
- ② 衣服をゆるめて、できるだけ早く、体を冷やす！
- ③ 水分と塩分を補給する。  
(経口補水液などで)
- ④ 自力で水分がとれない場合、意識がもうろうとしている場合は、救急車を要請する。

ぬれたタオルで体をふくと、体温を下げるのに効果的。

氷が近くない場合、水道の水をかけよう。

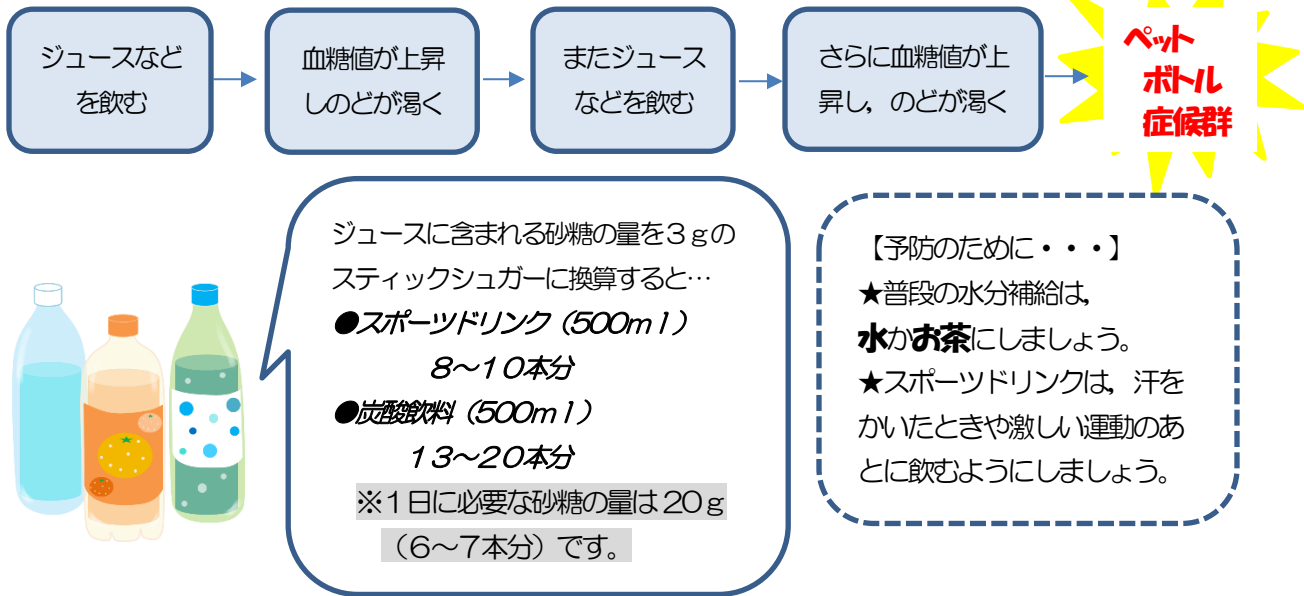


太い血管（首、脇の下、太腿の付け根）があるところを氷で冷やすと◎

# 「ペットボトル症候群」に気をつけて！

熱中症の予防には、水分補給が大切です。みなさんは普段の水分補給のときに、何を飲んでいますか？

スポーツドリンクやジュースなどの清涼飲料水には、たくさんの糖分が含まれています。そのため、水分補給のためにこれらを飲み続けると、水分をとっているのにのどが渇いたり、体がだるくなったり、さらに重症になると意識がもうろうとなり倒れてしまう「ペットボトル症候群」にかかる可能性があります。また、肥満にもつながります。



## 健康診断の結果を配付します

今年度の健康診断の結果がすべて出ました。結果をまとめて「緊急連絡カード」でお知らせします。保護者の方は確認し押印して学校へカードを戻してください。(夏休みに入る前に必ず提出してください。)

その際、緊急連絡先の変更がある人は訂正の記入をお願いします。また、治療や検査が必要との結果をもらった人は、是非夏休み中に病院で受診をしてください。結果は学校へ必ず報告してください。よろしくをお願いします。



## 毎日SNSを使っているあなた こんなことをしていませんか？

**スクショ 回し** 一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

**個人情報の公開** たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレしてしまうことも。



知らない間に周りの人を傷つけることがあるSNS。使い方には十分注意しましょう。

SNSでのやりとりが増える夏休み。自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に少しの配慮を。