

すこやか

保健だより NO4
R6. 7. 18 (木)
保健室 西 明日香



いよいよ、夏休みですね。体育大会や中体連大会などの行事で、あっという間の1学期だったような気がします。ゆっくり休む時間もなく、全力疾走でかけぬけた人もいるかもしれません。夏休みは、ほっと一息ついてリラックスして過ごせるといいですね。

夏休みの健康について

みなさん、この夏休みはどのように過ごす予定ですか？この夏休みに、学習や生活面、部活動など、それぞれに頑張りたいことがあると思います。なりたい自分をイメージし、目標とする姿に近づくために必要なことを考えて、取り組んでみましょう。そして、何をすることも、心と体の健康が基盤となります。2学期のいいスタートが切れるように、規則正しい生活を送りましょう。

最近、新型コロナウイルス感染者が急増しています。コロナが流行し出した頃を思い出して、手洗いうがいや換気などの基本的な感染症対策をもう一度意識しましょう。そして、今年の夏は例年より暑くなると言われています。夏休み中の部活動や外出のときには、しっかり暑さ対策をして出かけましょう。



熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何? !?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの? !?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



WHEN? いつなりやすいの? !?

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



WHO? だれがなりやすいの? !?

- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

WHERE? どこでなりやすいの? !?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



How? どのように予防するの? !?

- 暑さを避ける 帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。
- こまめな水分補給 のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。
- 体調がよくないときは無理をしない 疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。
- 服装を工夫する 風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。

★熱中症の危険が高いと予想される日には、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEを登録すると、情報を受け取ることができるので、ぜひ活用してみましょう。

環境省のLINEアカウント



薬物乱用防止教室を開催しました

7月10日（水）、学校薬剤師の舛田岳史先生から、喫煙、飲酒、薬物乱用についてお話を聞きました。覚せい剤や麻薬などの違法薬物は、一回の使用であっても、身体と心を破壊する恐ろしいものであることが分かりました。また、医薬品は、決められた量や回数を正しく守らなければ、十分な効果が出ず、副作用が現れて有害なものとなる恐れがあります。医薬品を使用するときには、病院からの説明や薬の説明書をしっかり確認して、正しく使用しましょう。

また、私たちの身近にある、たばこやお酒は、“ゲートウェイドラッグ”と呼ばれ、薬物の入り口となりやすいと言われています。成長期である未成年は、たばこやお酒によって体の成長に影響が出たりと害を受けやすいため、未成年の喫煙・飲酒は法律で禁止されています。みなさんの大切な心と体を守るために、危険な誘いはしっかり断る勇気と強い意思を持ち続けてほしいです。



【薬物乱用防止教室の感想】

- 薬物は人を壊してしまうようなものだを知りました。将来勧められた時にきっぱり断る勇気や知識を今のうちからつけたいと思いました。そして、これからの人生、後悔しないようにしたいと思います。
- 薬物は依存してしまう危険な物だということは知っていたけど、お酒とタバコも危険な薬物の入り口だということを知りました。薬物はやめるのは難しいけど、始めないことは簡単だから、薬物は絶対にしないようにしようと思いました。
- たばこやお酒などは、体に悪いものだとは知っていたけれど、「その気になればすぐやめられる」と思っていました。でも一度吸ったら、やめられなくなると知りました。薬物について正しい知識を持って、健康に過ごしたいです。

★メディアコントロールに取り組みました！

6月から7月にかけて、週1日をメディアコントロールデーに設定し、メディアの時間を意識して過ごしました。みなさんの取り組みの様子を見ると、時間を意識して過ごしたことで、充実した生活を送れた人がたくさんいました。夏休みは、普段と比べて自由な時間が増えるため、生活が不規則になりやすいです。毎日同じくらいの時間に起床・就寝することを心がけて、規則正しい生活を送りましょう。

みんなの 振り返り紹介

メディアコントロールデー以外の日も22時に寝て、早く寝る習慣をつけることができた。

メディア以外のことをして、しっかりコントロールできた。家の人に言われてからではなく、自分で意識できるようにしたい。

メディアを意外と長く使っていたことに気づいた。家族と一緒に取り組んで、家族と過ごす時間が増えたのでよかった。

メディアコントロールの次の日は、授業中眠くならず集中できた。メディアの時間を守ることで、宿題を早く終わらせることができた。

こころの悩み相談 (LINE相談)

熊本市に住んでいる人を対象に、『こころの悩み相談』というLINE相談があります。家族や友人のこと、勉強のこと、将来のことなど、様々な悩みを誰にも知られずに相談できます。一人で抱え込まず相談してみてください。右のQRコードで友達登録できます。

