

ほけんだより



蓮田市立蓮田南中学校
保健室
令和6年7月1日
No. 4

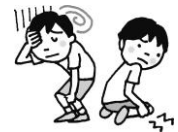
今年は平年より2週間遅い梅雨入りとなりました。はじめと蒸し暑くなり、熱中症の危険度もぐっと上がるので注意が必要です。まもなく夏休みもやってきますが、学校が休みだからといって生活リズムを乱してしまうと、夏バテの原因になってしまいます。宿題や部活、リフレッシュな時間など計画的に過ごして、健康的で充実した夏休みにしましょう。



早くも暑さ本番! 熱中症を防ぐには

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。めまい、立ちくらみ、筋肉痛の他、症状が進むと頭痛やけいれん、おう吐なども起こり、命に関わることも。



なぜ熱中症になるの?

人は汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで体温を調節しています。しかし、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対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまいます。



いつなりやすいの?

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



誰がなりやすいの?

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



どこでなりやすいの?

- ・校庭
- ・閉め切った室内
- ・体育館
- ・お風呂場



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

のどが渇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。



今年から、熱中症警戒アラートの一段上の「熱中症特別警戒アラート」が新設されました。過去に例のない危険な暑さにより、健康に重大な被害が生じるおそれがあると予測されるときに発表されます。情報を活用して、予防対策に生かしましょう。

被害者にも加害者にもならないために



SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散したら、訴えられてしまった。

動画サイトの退会料金を要求するメールを信じて、4万円を支払ってしまった。

歩きスマホで駅のホームから転落し、亡くなってしまった。

SNSを見て好意を持った高校生から「自宅を特定した。押しかけられたくなければ、裸の画像を送れ」などの脅迫メッセージが送られ、裸の画像を送ってしまった。

どれも実際に中学生に起きた事例です。夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動一つで、自分を含めた誰かが傷つく可能性があると思えることが大切です。困ったときは迷わず大人に相談を。

保健室からのお知らせ

衛生チェック結果

6月に保健委員会で衛生チェックを行いました。暑いこの時期、汗を拭くためにも毎日清潔なタオルを持ち歩くようにしましょう。



〈ハンカチ所持率〉

- 1位 3-2、3-3 (98%)
- 2位 3-1 (95%)
- 3位 1-2 (94%)

〈爪チェック〉

- 1位 3-3 (100%)
- 2位 2-3、1-3 (94%)
- 3位 3-1、2-2、1-2 (91%)



給食後の歯みがきについて

保健委員会で、給食後の歯みがきチェックを行います。アンケートの結果、昼食後に歯みがきをしている人の割合が学年によって差があることがわかりました。この機会に歯みがきの習慣をつけるようにしていきましょう。



夏休み中の治療について

もうすぐで夏休みです。健康診断で受診のお知らせをもらった人は、時間に余裕ができるこの時期に受診をお願いします。受診が済んだら、お知らせを学校に提出してください。

