



R1.7 晃陽中・保健室 文責 永井

☆☆～7月保健目標～☆☆
夏休みの健康生活の
計画を立てよう

夏休みまであとわずかですね。しばらく涼しい日が続いていましたが、だんだんと蒸し暑い日が増えてきました。特に熱中症に気をつけて、夏も健康に過ごしましょう。

4～5月に実施した健康診断で治療のお勧めをもらって、まだ医療機関受診していない生徒は、夏休みを利用して受診をしてください。



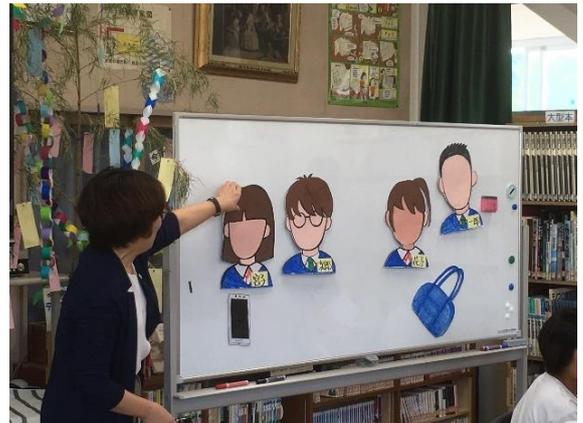
デートDV防止出前講座 ～ふたりのよりよい関係を築くために～



7月8日に2年生を対象として、外部講師をお招きしてデートDV防止のための講座を行いました。

近年、デートDV（交際相手からの暴力）が社会問題として顕在化しており、その未然防止に向けて若い世代からの意識醸成が必要とのことで、ご講話いただきました。

親密な交際相手との間における問題の中に、様々な形の暴力があることについてや、よりよい人間関係づくり、自他ともに尊重することの重要性などについて学びました。



性教育サポート事業 ～大切にしてほしい自分の心と体～

7月9日は3年生を対象に、性教育サポート事業として同じく外部講師をお招きして、性に関する講座を行いました。

・今まで自分は関係ないこととと思っていましたが、身近な問題だということに気づき、気を付けたいと思った。

・自分たちが大人になるために必要な「性」というものに触れ、大切さがよくわかった。



熱中症の予防から対応まで

正しいのはどっち？

もうすぐ夏休み！梅雨が続き涼しい日もありましたが、蒸し暑い日も多くなり、いよいよ暑い夏がやってきます。夏休みを楽しんで過ごすためにも、これらのことに各自が気を付けて、健康管理をお願いします。

部活での水分補給は

- ① 運動を始めたから、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渇きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。答えは②。

30分に1回は休憩を

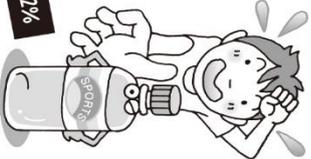


たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。答えは②。

塩分量は0.1~0.2%

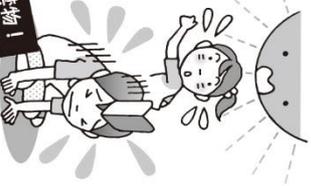


どっちが危険？

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間でむだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。

どちらを無理は禁物！

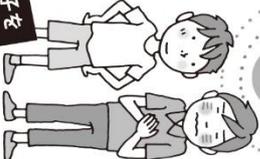


炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。答えは②。

炎天下では帽子を



水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。答えは①。

すぐに病室へ搬送



対応

こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。答えは②。

手足のしびれ・立ちくらみ、気分が悪いときも要注意



冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

救急搬送が必要なのは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置しても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。

絶対1人にならない！

