保健だより ７月号

令和５年７月
宇都宮市立瑞穂野中学校
保健室

もうすぐ七夕ですね。短冊に願い事を書いたことがある生徒も多いのではないでしょうか？今みなさんは「〇〇ができるようになりたい！」と思うことはありませんか？“願う”ことは“叶う”ことへの最初の一歩かもしれません。この機会に考えてみるのはいかがでしょうか？

もう少しで夏休みが始まります。規則正しい生活を心がけながら、充実した夏休みを過ごせますように！

熱中症の“5W1H”　～熱中症を予防しよう～

What?　熱中症って 何 ？

気温や湿度の高さなどに身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、命に関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います。

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

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。
体調が良くないときは無理をしない	・体調が悪い時、疲れている時、寝不足の時などは家で休む。
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。

７月の保健目標　　夏を健康に過ごそう

心肺蘇生法およびエピペン講習会を行いました

６月２１日（水）に宇都宮市東消防署平石分署の方を講師としてお招きし、職員を対象として心肺蘇生法講習会を行いました。胸骨圧迫の仕方やAED の操作方法などについて、専門的な話を交えながら分かりやすくご指導いただきました。また、エピペントレーナーを使用して、エピペンの打ち方について確認を行いました。

万が一のことがあった場合でも、どの職員でも適切かつ迅速に対応できるように今回の講習を生かしたいと思います。

健康診断で 治療勧告のおたより をもらった人へ

今年度の各種健康診断が終わりました。医療機関での検査や治療が必要な生徒に通知を発行させていただきました。すぐに受診した生徒も多くいますが、中には、部活動や習い事などでなかなか受診できていない生徒もいるようです。

夏休みは治療や検査のチャンスです。まだ受診が済んでいない生徒は、早めに医療機関を受診しましょう。結果については、学級担任へ提出するようにお願いします。

睡眠の常識 これってあってる？

眠くなくても、時間がきたら寝床に入る

× 眠くないのに寝ようとすると、プレッシャーでかえって頭がさえることも。

寝床で本を読んだり、テレビを見たり、食べたりしちゃダメ

○ 寝床で睡眠以外のことに時間をかけると、「ここは寝る場所ではない」と脳にすりこまれ、寝つきが悪くなります。
眠くなるまで別の部屋で本を読んだり音楽を聴いたりしてリラックスしよう。

昼寝をすると夜眠れなくなる

× 20分くらいの昼寝なら頭がスッキリします。でも夕方や30分以上の昼寝は夜の睡眠に悪影響がでるのでダメ。

夏休みは寝坊できるので夜ふかしもオッケー

× もちろんダメ！
夏休みも早寝早起き！

メディアと上手に付き合う4つのコツ

1 インターネットを有効活用しましょう

世界中から情報が集まるので、ためになる知識もたくさんあります。上手に活用してみましょう。

2 SNSの利用は慎重に

書きこんだものは二度と消せません。「世界中の人から見られる」ことを意識して投稿しましょう。

3 「悪い人」がいることを忘れないで

ネットで知り合う人には、悪い人もいます。文章や写真だけでは、判断できません。実際に多くの事件が起こっていることを知っておきましょう。

4 家族とルールを決めましょう

「あと１回だけ」「この返事だけ」とダラダラ使っていると、生活リズムが乱れたり、メディア依存になることも…。おうちの人と話し合ってルールを決めましょう。