

すこやか

2023. 7. 13
上越市立板倉中学校
保健室 No.4

もうすぐ1学期が終わります。夏休み、少しでもリフレッシュしたり新たなことに挑戦したり、健康に気を付けて充実した日々を過ごしてほしいです。

夏本番！熱中症に十分気をつけよう！ (熱中症 Part.2)

その症状
熱中症
がもしも

こんな症状があったら、「熱中症」が疑われます。要注意！！



めまい



こむら返り



頭痛



吐き気



体が熱い



意識がもうろう

熱中症の応急手当



涼しい場所で横にさせる



服をゆるめ、体を冷やす



意識がない場合は
救急車を呼ぶ

スポーツ時の熱中症対策



休憩中は、楽な服装で休む



声をかけ合う



疲れたら無理せず休む

大丈夫？ そのひとで救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくやりたい みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さん、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫？ 水分とってる？



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。



保健委員の生徒が、毎朝「WBGT（暑さ指数）」や「一言メッセージ」を朝の会で連絡し、熱中症対策を呼び掛けています。一日の過ごし方の参考にし、全校で熱中症を予防しましょう。

夏休みこそ、メディアコントロール！



自由な時間が増える夏休み。「いえ〜い！いっぱいゲームしよう！」
「動画見放題！」なんて思っている人はいませんか。夏休みこそ、自己コントロール力、自制心が試される時です。メディアの利用時間とともに、正しい使い方についても、今一度考えてみてください。使い方によっては、トラブルに巻き込まれたり、一歩間違えれば犯罪に繋がったりします。食事・睡眠・運動の生活リズムをしっかりと整えること、その上で楽しみの一つとして、情報を得る手段の一つとして、上手にメディアと付き合いいきましょう。

また、先日行われた板倉区学校保健委員会では、さいがた医療センター病院の看護師 井出真斗様から「メディアとの上手な付き合い方」をテーマに講演していただきました。詳細については、来週発行される板倉区のおたよりを是非御覧ください。



自分や友人の個人情報
を載せない



無断で写真や動画
を載せない



裸や下着の写真を撮
影・送信しない



ネットで知り合った人に
は会わない

*** 保護者の皆様へ ***

定期健康診断の記録「マイヘルス」を持ち帰ります。ご覧ください！

終了した検診について、異常がある場合「治療のお知らせ」を配付してあります。必要に応じて、受診をお願いいたします。

確認しましたら、見開き左側の「保護者確認」欄に印を押していただき、

7月20日（木）までに、学校に返却してください。

このカードは3年間使用します。よろしくお願いいたします。



裏面は、保健指導「健康を考える学活」と「生活習慣病予防教室」の様子です。

全校

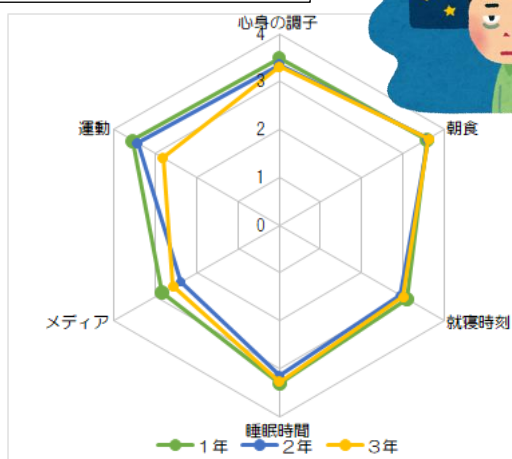
「健康を考える学活」をしました。

6月26日（月）5限、全校一斉に「健康を考える学活」をしました。内容の詳細は、以前、配布した「元気アップ！健康だより」を御覧ください。

6月のヘルシーチェック結果からも、生活習慣に関する課題は「メディア」と「睡眠」にあることは明らかです。成長期の今、なぜ「睡眠」が大事なのかを学び、上手にメディアと付き合っていくための方法、改善策を全校で考えました。

テレビやゲーム、SNS など、楽しくてやめられない誘惑はたくさんありますが…。「こうなりたい！」を実現して「理想の生活習慣」に近づくために、今できることを一つずつ取り組んで欲しいです。

6月ヘルシーチェック



- ついゲームを長い時間やってしまう。
- メディアの時間が長くなってしまった。
- 睡眠時間が短い。

【改善策】

- やる前にメディアの時間を決める。
 - スクリーンタイムを設定する。
 - 親に機器を預ける。
 - 先に勉強をする。
 - タイマーをセットする。
- など、みんなの意見を共有しました。



2年生

生活習慣病予防教室が行われました！

7月7日（金）、保健師のK様、栄養士のW様、食生活改善推進委員のS様、T様をお迎えし、生活習慣病予防教室を実施しました。成長期にある中学生にとって「食事・体を動かすこと（運動）・睡眠」がとても重要であること、体、血液は食べたもので作られていることを説明していただき、またバランスの良い食事に関しては実際の量も見せていただきました。

全体的に、「色の濃い野菜」の摂取量が少ないようです。また、「将来に向けて、食べ物を選ぶ力を身に付けてほしい」とのお話もありました。今から体作りをしっかりとって、将来も元気に過ごせるように生活習慣を整えましょう。



2年生の感想を紹介します！

○普段グミをけっこう食べるので、グミの中に含まれている砂糖の量を知ることができて良かったです。また、一日色々な野菜などバランス良く食べることで血液がドロドロにならないと分かりました。

○アイスに糖分が多く含まれているのは知っていたが、グミもアイスと同じくらい糖分が含まれているのにはおどろきました。糖分以外にも栄養が多く含まれているものを間食にしていきたいです。

○夏は暑くてアイスをたくさん食べがちですが、砂糖がたくさん入っていて砂糖の取り過ぎになってしまうので、これからの夏、量をしっかり考えて食べたいです。

○普段の食生活を見直して野菜が足りなかったのので、食事に少しずつ取り入れていきたいです。お腹が空いたときは、おにぎりや果物も参考にしたいです。

