

# すこやか

2024. 7. 16  
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！



その症状  
**熱中症** かもしれません

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



だるさ・吐き気



高体温



顔のほてり

## 熱中症の応急手当



涼しい場所で横にする



服をゆるめる



首・わきの下・脚の付け根を冷やす



意識がない場合は救急車を呼ぶ



## 熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない！

### プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



### お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

### 睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



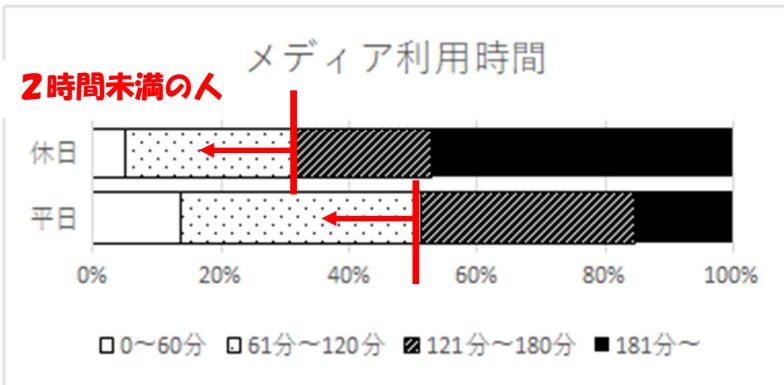
保健委員の生徒が、毎朝「WBGT（暑さ指数）」や「一言メッセージ」を朝の会で連絡し、熱中症対策を呼び掛けています。

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！

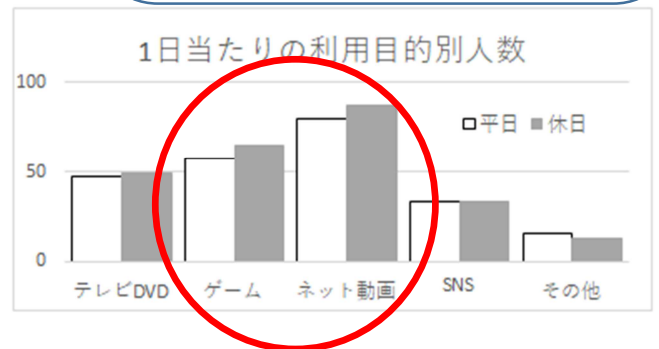
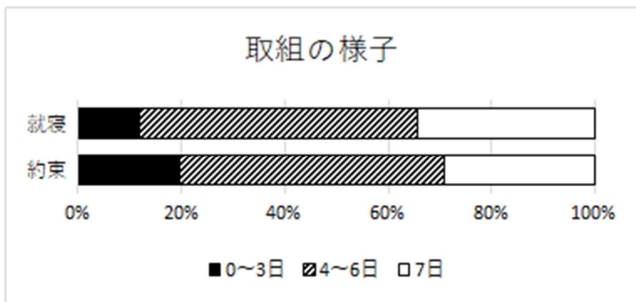
自由な時間が増える夏休み。「いえ～い！いっぱいゲームしよう！」  
「動画見放題！」なんて思っている人はいませんか。夏休みこそ、自己コントロール力、自制心が試される時です。

先月、板倉区保小中メディア・コントロールウィークがありました。定期テスト前ではない普段の生活の中での取組でしたが、いかがでしたか？全校の結果を載せましたので、御覧ください。



メディア利用時間がとても長いです。  
2時間以上の人が平日は約 50%、休日は約 67%もいます。休日 180 分以上メディア利用している人が 55 人もいました。

利用時間や内容、使い方等、ぜひ見直してみましょう。



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っていきましょう。

**保護者の皆様へ**

**「健康診断の記録」を配付しました。ご覧ください！**

今年度から、「健康診断の記録」を封筒に入れて配付しています。回収はしませんので、各家庭で大切に保管してください。

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。

