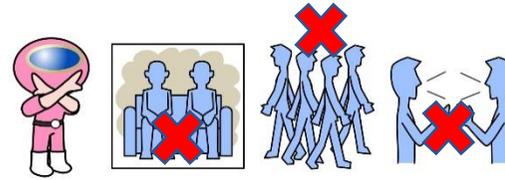


保健通信



令和3年7月7日
土浦第四中学校
保健室



今月の保健安全目標
・夏の健康管理に気をつけよう
・けがや事故を予防しよう

ちょっとずつこまめに! 「夏の水分補給」

この時季に気をつけたいことはやはり熱中症。主な予防法として水分補給があることは、みなさんもよく知っていると思います。暑くなるとわたしたちは汗をたくさんかきます。体の中の水分がどんどん出て行き、「喉が渴いた」と感じる時には、すでに脱水状態になっているのです。また、いちどにたくさん飲むと、お腹が痛くなってしまいうこともあるので、夏の水分補給はちょっとずつ、こまめに取ることが大切なのです。

これからどんどん暑さが厳しくなります。熱中症に気をつけて夏を乗り切れるよう水分補給を毎日しっかり続けてくださいね!



薬物乱用防止教室を行いました

6月29日に9年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。今年度は、千葉科学大学薬学部の大高泰靖先生に講演をお願いし、オンラインでの実施となりました。

薬の正しい使用方法について触れた後、タバコの依存性や体への影響について、さらに覚せい剤や麻薬について写真や動画を交えて説明していただきました。

～生徒の感想より～

- ・覚せい剤は1回でも使うと簡単にやめられなくなってしまうということが印象に残った。
- ・タバコも薬物だと思うので、家族に今日のことを話したい。
- ・死ぬかもしれない、学習能力が低下するということを聞いてすごくこわくなったし、絶対使いたくないと思った。
- ・自分に害があるだけでなく、周りの人にも迷惑がかかってしまう。
- ・酔っ払い体験のゴーグルをやってみたいと思った。
- ・タールで真っ黒になった肺を見てとても驚いた。
- ・動画でみた覚せい剤に手を出して暴れている人が印象に残った。



保健たより 7-4 保健委員

★熱中症に注意①
暑く、湿度が高い環境や、運動することによって汗をかきすぎて水分不足になるなど、体に様々な障害がおこることを、熱中症といいます。熱中症の症状には、めまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、はき気、おう吐などがあります。重症の場合には、命に関わることもあるので、こまめに水分(塩分)補給をして、熱中症を予防するようにしましょう。

★熱中症予防のために

- ・水分(塩分)をとる
- ・気温、湿度が高い時は運動をひかえる
- ・帽子をかぶる
- ・首などを冷やす
 - *ぬれたタオルを首にまくと効果的!
- ・体が暑さにならす
 - 少しの運動量を増やして暑さへの抵抗力をつける

★熱中症は屋内でも起こる
熱中症は、炎天下で起こるものと思いがちですが、実は、屋内で運動しているときも起こります。部屋を閉め切っていると、風通しが悪い→むしろ暑くなる→汗が蒸発しづらく→体温が上昇→熱中症に



★注意が必要な熱中症になりやすい人
また、体が暑さに慣れていない人や、体調が悪い人などは、熱中症になりやすいので気をつけましょう。普段から睡眠と食事をしっかりと、生活習慣を乱さないことが、熱中症の予防につながります。

注意すべき人
・体が暑さに慣れていない
・太りすぎ
・睡眠不足
・体調が悪いなど