

ほけんだより7月



牛堀中学校 No.5
令和6年7月2日(火)

早いもので、1学期のまとめの時期になりました。あっという間に過ぎたと感じる人も、多くいるのではないのでしょうか。夏休みまでもう少しです。暑さで体調を崩さないよう、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。

7月保健目標

夏を健康に過ごそう

7月の学校行事

16日(火) 小中合同学校保健委員会
19日(金) 終業式



熱中症の応急処置は

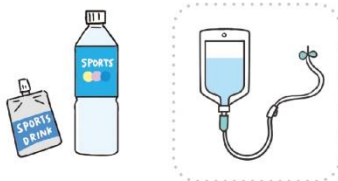
「FIRE」!



Fluid

液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



Icing

身体のコリ

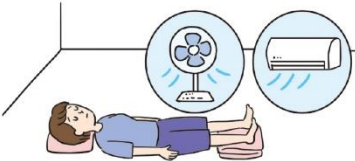
衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちや扇風機で風を送る



Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



真夏向け バージョンアップ 暑熱順化

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは、体を徐々に暑さに慣らしていくことで、熱中症の予防策として効果的な方法です。暑熱順化には2つの方法があります。

① 汗をかく。

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかって温まったりして、こまめに汗をかくようにします。

② 温度を調整する。

エアコンの温度を高めにしたり、涼しい時間帯はエアコンを切り、窓を開けて過ごしたりすることで、高い気温に慣れるようにします。

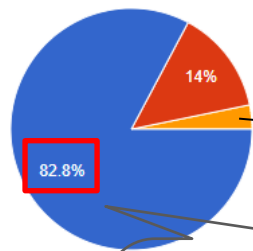
冷房の冷やしすぎはNG

26～28℃を目安にしよう



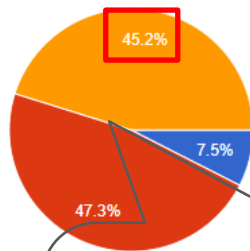
ヘルスチェックを実施しました！

1 朝食を食べていますか？



朝食を毎日食べていると答えた生徒は約83%であり、少し残念な結果でした。朝食を食べる習慣が無い人は、牛乳を飲んだり、バナナを食べたりすることから始めましょう。「朝食」のハードルを下げ、少しでも食べて登校できるようにしましょう。

2 スマホや動画などを見る時間はどのくらいですか？



スマホや動画、ゲームの時間が「1日3時間以上」と答えた生徒は45.2%であり、約半数の生徒が該当していました。さて、自身の生活習慣を振り返ると、改善できることはないでしょうか？

「平日は1時間くらいにする」「22時以降はスマホを見ない」など、中学生として適切なルールを考えるきっかけにしましょう。