

7月

保健だより

令和7年7月2日(水)
牛堀中学校 NO.4

熱中症に気をつけよう！

毎日のように気温が30℃以上の、ジメジメと蒸し暑い日が続いています。湿度が高い日は、熱中症に注意が必要です。熱中症を予防するためには、運動を始める前に、コップ1杯の水分（スポーツドリンク等）を飲むことが大切です。ただし、スポーツドリンクには糖分が多く含まれているため、摂りすぎないように気をつけましょう。運動をしないときは、麦茶が良いでしょう。「何を飲むか。」「いつ飲むか。」に気をつけて、熱中症予防に努めましょう。

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなどすみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

水分補給は
こまめに 少しずつ

一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

朝ご飯

熱中症予防にも
最適！

健康に関する授業をしました

1年A組 学活「SOSの出し方に関する教育」



SOSの出し方やストレスの対処法について学習しました。最初に、ストレスが強く、長くかかると心身に不調が出ることを学び、次にストレスの対処法について、グループワークでいろいろな意見を出し合いました。その際、「友達の意見を否定しないで聞く」というポイントを意識しました。

感想

- ・この授業で、友達が辛そうにしていたら、なぐさめたり、話を聞いてあげたりしようと思いました。
- ・クラスの発表を聞き、いろいろなストレス解消法があることを知ったので、もしSOSサインが出たらやってみたい。

ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する



風を目に当てないようにする
(首元に下向きに当てるとよい)



「落とすなどして強い衝撃を与えた」
「水没した」
「異常に熱くなる」
「異臭がする」といったものは使わない

運動

- ・通気性の良い衣服にする。
- ・日陰で休憩する。
- ・着替えて調節する。
- ・帽子やサングラスを活用する。
- ・練習する時間帯を考える。
- ・こまめに水分、塩分補給
- ・体調やコンディションを整える。
- ・本番と同じ環境で練習する。

事故の引き金になりやすいのが、
衝撃・水濡れ・過充電です。

- ・カバンに入れたまま圧迫される
- ・落下してバッテリーが傷つく
- ・雨や水滴によって内部が濡れる
- ・コンセントにつないだまま長時間放置する

日常のちょっとした油断が、思わぬ事故につながることを理解し、使い方にも細心の注意が必要です。

3年A組 保健「健康と環境」



身の回りの環境が、健康に深く関わっていることを学習し、「運動」「スマートフォン使用時の環境」「自宅での学習環境」について、健康に過ごすためには、どのような環境が最適で、その環境を整えるために、自分たちに何ができるのかを考えました。グループワークでは、たくさんの良い意見が出たので、みなさんに共有します。

スマホ使用时

- ・目を休養する。
- ・天気によって画面の明るさを変える。
- ・姿勢を良くする。
- ・暗いところでは使用しない。
- ・寝る前は使用しない。
- ・目が痛くなる前に止める。

学習環境

- ・机の上にスマホを置かない。
- ・適した温度設定で冷暖房を使用する。
- ・大きな音で音楽を聞かない。
- ・物を周りに置かない。
- ・整頓して、勉強道具を取りやすくする。

どれか1つでも、実践してみましょう！