

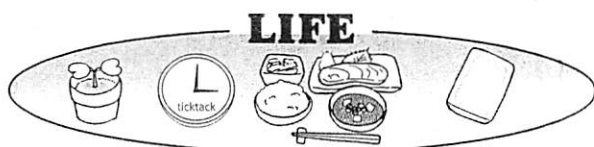
ほけんだより



平成 26 年 7 月 18 日 伊丹市立西中学校 保健室

日ごとに暑さが増してきましたね。暑さで食欲なくて、、、ちょっと疲れ気味、、、という人を見かけます。栄養不足は、体力の低下を招き、熱中症のリスクを高めます。暑いときこそ、バランスのとれた食事が必要！暑さに負けない体を作って、すぐ始まる夏休みを元気に楽しく過ごして下さい。

7・8月保健目標
暑さに負けず体と心を鍛えよう
病気を治療しよう



ワーク（勉強・部活動）・ライフ（生活リズム・気分転換）バランスを大切に

勉強

My Schedule

元気+充実のポイント

- 具体的な目標を持つ。
- 健康に負担のかからない計画で。
- 休養や気分転換のための時間をとる。

ときどき目を休めよう

ノートや参考書など、近い距離を見続けていると、目を動かす筋肉が疲れてきます。1時間に1回ぐらいは、遠くをながめて、目を休ませましょう。

元気で充実した夏休みを!!

生活リズム

元気+充実のポイント

- 毎日、だいたいきまった時刻に起きる。
- 1日3回、食事のリズムを大切に。
- 日付が変わる前にふとんに入る。

起きる時間が3時間遅れると…

起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かっています*。夏休みの間も、いつものペースで。

*参考：「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省

部活動

元気+充実のポイント

- 水分補給をじゅうぶんに。
- ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行なう。
- しっかり休養をとって、疲労回復。

お風呂で疲労回復

シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで、血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげることができます。

気分転換

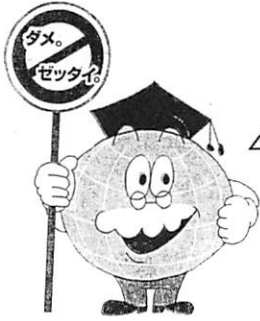
元気+充実のポイント

- 1日のうちに、短くても、好きなことを楽しむ時間をつくる。
- ぼんやりできる時間も必要。
- 過ぎたことは忘れるのも大切。

体を動かしてリフレッシュ

涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチングをしたりして、体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュできます。





薬物乱用は1回でも「ダメ。ゼッタイ。」

薬物は生活していく上で最も大切な脳を侵してしまいます。一度ダメージを受けた脳は決して元の状態に戻りません。その障害は一生ついて回ります。正しい知識を身につけて、決して薬物には手を出さない！薬物乱用を許さない社会を！

喫煙防止・薬物乱用防止講演会の作文を紹介します。

1年2組 前中 裕衣

1本たばこを吸うだけで5分30秒も寿命が縮まるということにびっくりしました。肺にたまるタールの量にもびっくりしました。たばこや薬物を使用してもよいことはないから絶対にしないでおうと思いました。友達で使っている人がいたら止めようと思いました。

1年5組 壺坂 実咲

今日、勉強したばこや薬物はいけないという事をしっかり覚えておきたいです。友達などに誘われた時も断れるようにしたいなと思いました。たばこも薬物も「やめたくてもやめられなくなる」というところがとても怖いと思いました。主流煙よりも副流煙の方に害が大きいということに驚きました。病気にもなるので絶対に使用したくないです。

2年2組 折出 杏

最近では脱法ハーブによる事故も増えてきて、死亡した人も出てきています。もし自分や自分の身近な人が巻きこまれたらと思うと、本当にやめてほしいし、そんなものは世の中から消えてほしいなと思いました。

2年4組 二村 輝

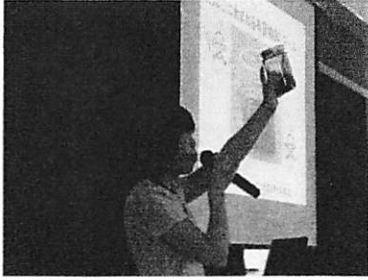
ドラッグが危険ということは知っていたけどこれほど人間に害があるのかと思いました。DVDでラットがドラッグを吸っているのを見て感じたのは、本当に恐ろしいということです。人間が吸ったらもっと大変なことになるんだろうと想像しました。一回だけだからいいやということを考えてたダメなんだと知りました。講演で聞いたことを将来につなげたいです。

3年1組 近藤 可奈

たばことか大麻とかは絶対にダメだということが改めてわかりました。薬物は最近、親にも大学に行ったら勧誘されるけど、絶対に断りやと言われていて、私たちのすぐそばまで薬物は近づいてきているんだと思って怖くなりました。これからは自分のことは自分でしっかり守るようにしていきたいです。

3年2組 疋谷 翼

たばこを吸ってもいいことなんか1つもないので絶対にたばこは吸わないでいようと思いました。脱法ドラッグは何がおきるか全くわからないし、自分だけでなく家族や周りの人にまで迷惑をかけるので絶対にやめようと思いました。





夏本番に向けて、



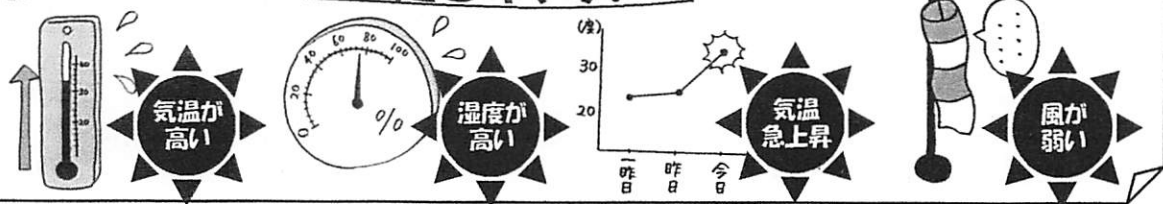
知って防ごう、熱中症！

この梅雨～夏にかけて、毎年およそ 200 人が熱中症で死亡しています。運動するときは全員が熱中症の危険性を頭に入れておこう！

- ① 炎天下で頭が日光で熱くなって、頭痛やめまいなどを起こす「**日射病**」
- ② 暑さで大量に汗をかいたために起こす「**熱けいれん**」や「**熱疲労**」
- ③ 高温多湿の環境で熱が体にこもって高熱になり体にさまざまな障害を起こす「**熱射病**」

これらのように、暑い環境の中で起こる障害をまとめて「**熱中症**」と言います。

こんな日は熱中症が起こりやすい！



暑い環境の中で、下のような症状が出たら、**熱中症**かもしれません！！

- ★ めまいがする
- ★ 立ちくらみがする
- ★ 筋肉痛がある
- ★ 汗が止まらない



重症度 軽

- ★ 頭痛がある
- ★ 吐き気がする
- ★ 体がだるい
- ★ 虚脱感がある
(何もする気がしない)



中

- ★ 意識がない
- ★ けいれんしている
- ★ 体温が高い
- ★ 呼びかけに対する返事がおかしい
- ★ まっすぐ歩けない



重

こんな症状が出たときは、無理せず、すぐに周りの大人に知らせて、涼しい場所で休みましょう！症状が軽い場合は、水分をとって、涼しい場所で十分休養をとると、快復してきます。

症状が重い場合は、**すぐに救急車を呼んで、病院に搬送しないといけません！！**

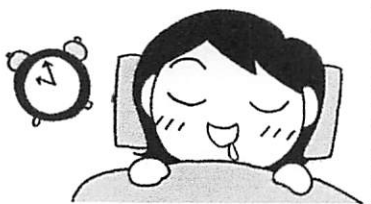


熱中症を予防しよう！～熱中症を防ぐ6つのポイント～

1 朝食・昼食を しっかりとる



2 早寝早起き！ 十分睡眠をとる



3 こまめに 水分を補給する



4 こまめに 休けいをとる



5 帽子をかぶって 頭を守る

東中オリジナル帽子か、部活で決められた帽子をかぶろう～



6 体調不良時は 無理をしない



熱中症になったときは…

めまい、立ちくらみ、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の汗頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい、意識障害けいれん、高体温など **熱中症**を疑う症状がある

