

ほけんだよい

令和 5 年 7 月 14 日
川俣高校保健室 No.4

最近、ようやくコロナ前の生活が戻ってきている気がしましたが、残念ながら近隣の市では感染者の報告が続いています。日頃の基本的な感染症対策と夏場の熱中症対策を両方に注意しながら、もうすぐやって来る夏休みを元気に過ごしてください。



健康で充実した夏を過ごすために

福島は夏は暑い! もしものときは?

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは 119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

☆学校以外や土日の活動のとき、あなたの判断が必要となきがあるかもしれません

大丈夫?

その一言で救える命がある

学校で起こる熱中症は毎年約5,000件。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

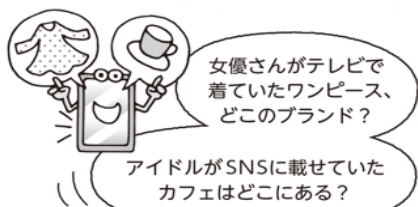
頑張り屋さんは、自分でも気づかないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友達がいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

「大丈夫?」「水分摂ってる?」あなたの一言が命を救うかもしれません。自然に声を掛けあえる雰囲気をつくっていきけるといいですね。



SNSトラブルに巻き込まれない・巻き込まない!!

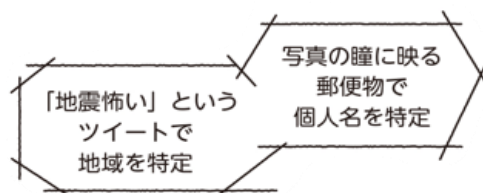
とく てい はん
特定班ってすごい! でも...



こんな疑問に答える「特定班」と呼ばれる人たち。過去の投稿や雑誌の記事など、あらゆる手段を使って探そうです。

でも、よく考えてみて。こんなこともできてしまうのです。

SNSの使い次第で、被害者・加害者になってしまう可能性があります。送信前にもう一度考えて。



実際にSNSの登校から自宅を特定され、待ち伏せしている人がいたという報告もあります。「有名人じゃないから大丈夫」ではないのです。SNSの使い方、もう一度見直してみましょう。



暑さでがぶ飲みしていませんか？

ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渴くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500mL 約 **17** 個分

スポーツドリンク 500mL 約 **10** 個分

リンゴジュース（濃縮還元）200mL 約 **8** 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



暑い日に飲む清涼飲料水、おいしいですが血糖値が急激に上がって、さらにのどが渴く悪循環になることも。水分を摂っていても何だかのどが渴く…と言う人、心当たりはありませんか？

朝食摂取率調査結果 朝食について見直そう週間

6月15日(木)に厚生委員が調査を行いました。

朝食を食べてきた人 **81.8%**

朝食に野菜を食べた人 40.9%

朝食に汁物を食べた人 45.5%

昼食以外に誰かと食事した回数

2回(朝と夕) 45.5%

1回(朝または夕) 38.6%

0回(なし) 15.9%



朝食を摂らず、午前中に気分が悪くなる人がいます。朝食をきちんと摂って体の調子を整えてください。

夏休み中に治療や検査を

7月中に「健康診断結果通知書」を全員に配付します。定期健康診断の結果がすべて記載されています。保護者の方もぜひ一緒にご覧になり、健康について考えるきっかけにしてください。

要精検でまだ病院へ行っていない人、ぜひ夏休み中に治療や検査を受けてください。自分の体に関心を持ち、夏休み中の健康管理に生かしていく…それも大人への一歩です。



夏休みは新学期の準備期間

1学期は新しい環境に慣れるのに戸惑ったり、緊張で気持ちが張りつめたりしていませんか？まずは、1学期がんばった自分を褒めてあげましょう。夏休みは1学期中にできなかったこと、チャレンジしてみたいことをやってみましょう。さあ、頭に浮かんだことは何ですか？

頭に浮かんだことを実践するためにも、生活リズムを崩さず過ごすことが大切！みなさんの元気な顔を2学期に見られることを楽しみにしています。

