

ほけんだより 7月

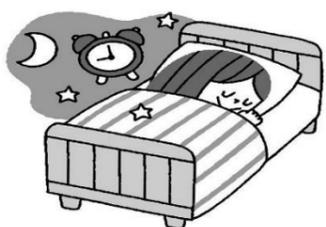
7・8月の保健目標 夏季の健康な生活に努めよう

令和6年7月12日
No.5 高屋中学校保健室

7月に入り、本格的に暑くなってきましたね。気温がぐっと高くなるこの時期は、熱中症の危険が高まります。下のイラストを見て熱中症の予防方法を改めて確認し、元気に毎日を過ごしましょう。生徒玄関前には熱中症予報を掲示しています。毎日の気温や熱中症の危険度を掲示しているので、ぜひ確認してみてくださいね。

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための目頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

冷房病に注意！

学校でも家でも冷房をつける機会が多くなったのではないのでしょうか？「暑い日は、ガンガンに冷房の効いた部屋で過ごしたい〜」と思うかもしれませんが、冷やしすぎには要注意です！

冷房病は、冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼くなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などの様々な不調が現れることをさします。室内と外の気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で血液の流れをよくして、体温を調節するなどの工夫をして、夏を乗り切りましょう！学校の中で寒いなど感じるときは、制服の上着を着て、体温を調節しましょう。

冷房の冷やしすぎはNG

26～28℃を目安にしよう



エアコンの風



直にあたらなくて

AED研修

7月3日（水）に東広島消防局高屋分署の方に来ていただき、2年生と教職員はAEDを使った心肺蘇生法の学習を行いました。グループに分かれて実際に人が倒れた場面を想定しながら、AEDの使い方や胸骨圧迫の方法、それぞれの役割分担などについて学びました。救急車を要請してから到着するまでには10分ほどかかると言われています。この10分間何もしなければ、命が助かる可能性は急激に低くなります。いつ、どこで、誰が倒れるかわかりません。自分がその場に居合わせた時に、勇気をもって行動できるように、心肺蘇生法を身につけておきましょう。おぼえていますか？AEDの場所

高屋中学校では**職員玄関**にAEDが設置されています。覚えておいてください！



『すっからかん DAY』を行いました

7月3日から9日までの1週間『すっからかん DAY』という取り組みを行いました。この取り組みは、普段自分達がどのくらい給食を残しているのかを知り、一人一人が給食の残食を減らす意識をもつための取り組みです。この1週間は、各クラス残食の量を体重計に乗せて計測し、どのくらい残しているのかクラスの実態を確認しました。食缶を持って来てくれた給食当番さんや保健委員さんからは、〇組が一番少ない！、今日はこんなに多かった…など体重計を囲みながら、様々な感想が聞こえてきました。一人一人食べることでできる量は違うと思いますが、嫌いなものを食べてみたり、いつもなら残すところをもう一口だけ頑張ってみたりと、自分のできる範囲で頑張れるといいですね。この1週間で1番残食が少なかったのは、3年5組で0kgでした。今回分かった実態をもとに、9月には各クラスで目標を設定し、もう一度『すっからかん DAY』を行います。給食を食べることができるのも中学生までです。しっかり食べてエネルギーを蓄え、元気に学校生活を送りましょう！



健康診断結果の見直しをお願いします

今年の定期健康診断が終わりました。受診が必要な生徒には、お知らせを配付しています。学校の健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出す）です。専門医の受診の結果、「異常なし」と診断されることもあるのでご了承ください。

特に、**視力低下**は黒板が見えにくいとノートに書き写せない、周囲の危険に気づかずけがをしてしまうなど学校生活に影響を及ぼします。また、**むし歯**はいつ進行して痛みを生じるかわかりません。痛みを感じた時には、すでにひどいむし歯になっていることもあります。むし歯は放っておいても治りません。

お知らせをもらったなら、早めに治療をすることが大切です。自分の体を守るためにも、まだ治療をしていない人は、夏休みの間に早めに治療をしましょう。受診が終わったら、学校への結果の提出をよろしくお願いいたします。

夏休みの過ごし方

いよいよ夏休みがやってきます！今年は昨年よりも長く1カ月以上の休みがあります。自由な時間が増え、友達や家族と出掛けたり、趣味に時間を使ったりとやりたいことができる貴重な時間ですね。夏休みを充実させるのは自分次第です！せっかくの夏休みを大切に過ごしてくださいね。そのために気をつけたいのは時間の使い方です。学校が無いからといって、朝遅くまで寝てダラダラと過ごしているとあっという間に夏休みは終わってしまいます。早寝早起きを心がけ、日中は何か目標を立てながら計画的に過ごしましょう。もちろん勉強や部活動も忘れずに！夏休みの終わりに焦ることのないように、今から計画的に課題を進めていきましょう。

夏休みが明けて元気な皆さんと会えることを楽しみにしています。頑張ったことや楽しかったことなど、夏休みの思い出をたくさん教えてください。

夏休み、計画的に！



スマートフォンの使い方を考えよう！

今や私たちの生活に欠かせなくなっているスマートフォン。保健室で話を聞いていても、多くの人が自分のスマートフォンを持っています。夏休みは自由な時間が増え、つい使う時間が長くなってしまおうという人もいるのではないのでしょうか？スマートフォンはとても便利なものですが、長時間使用していると私たちの健康に様々な悪影響を及ぼします。

【スマートフォンを長時間使用すると…】



夜眠れなくなる

視力低下・目が疲れる



イライラしやすくなる

ストレートネックになる



首に大きな負担がかかり、強い首や肩のこり、頭痛などが起こりやすくなります。

スマホルールを決めよう！

- 1日に使う時間は()時間までにする
- (:)以降は使わない
- 家の中で使う場所は()にする
- 個人情報をネットに書き込まない
- 知らない人とLINEやDMなどでやり取りをしない
- SNSやメールのやり取りは使う言葉や内容に注意する
- ()

お家の人と相談して守ろうと思う項目にチェックをつけてみましょう！



生活リズム

の
乱れを
なんとかしたい！
と思ったら

自由な時間がいっぱいある夏休み。つい遅くまで起きていて、昼夜逆転の生活になってしまう人もいます。「生活リズムの乱れを何とかしたい」と思ったら、こんなことを実行してみてください。効果が期待できますよ。

1 早起きをしよう

毎朝同じ時刻に起きる習慣を。
午前7時までには起きよう

2 朝日を浴びよう

朝の光が生活リズムを整えてくれます

3 朝ごはんを食べよう

朝食は、脳や体の目覚めを助けてくれます

4 夕食は寝る3時間前までに食べるのが理想

それ以降の夜食は控えめに

5 眠る環境を整えよう

眠る前は、なるべく早い時間にテレビやスマホをやめて、リラックス

6 決まった時間にベッドに入ろう

起きる時間から逆算して、寝る時間を決めよう。遅くなりすぎると熟睡できにくくなります

7 睡眠時間は短すぎず、長すぎず

必要な睡眠は、小学生では10時間、中学生では9時間、そして高校生で8.5時間。でも個人差もあるので、日中に眠気のない自分の睡眠時間を見つけよう

まちがいさがし

7つの間違いを探してみよう！

