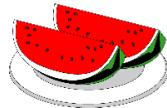


ほけんだより 7



令和6年7月
河内中学校保健室

7月の保健目標

夏の健康生活について考えよう

梅雨に入ったとたん、急激に気温の上昇とともに蒸し暑い日が続いていますね。
暑さに負けない体づくりと熱中症予防に気をつけましょう。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症は予防できます！

危険！
熱中症が起りやすい3条件

からだ
・栄養不足
・体調不良
・脱水状態（下痢など）

行動
・激しい運動
・慣れない運動
・水分をとっていない

環境
・気温（室温）、湿度が高い
・日差しが強い
・風が弱い
・急に暑くなった

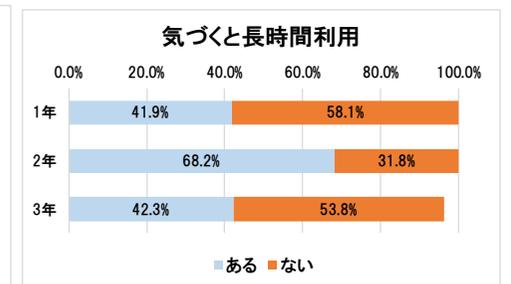
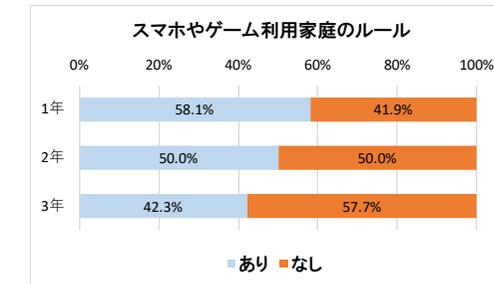
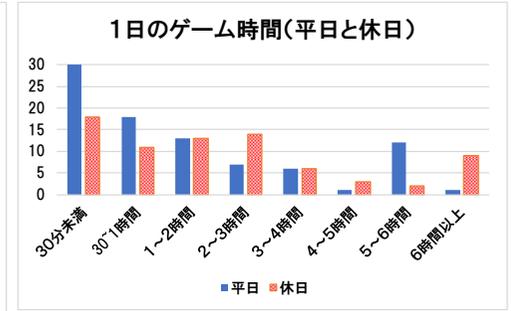
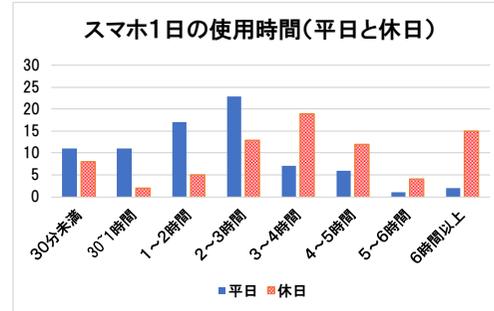


チェック！こんな生活をしていませんか？

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たいものやあっさりしたものを食べることが多い
- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている

スマートフォンやゲーム利用についてのアンケート結果より

6月上旬 回答生徒（1年31名、2年22名、3年27名）



スマートフォンやゲームの利用時間は、グラフのとおりです。このグラフを見て、平日スマートフォンを2~3時間利用して勉強や睡眠の時間は大丈夫なのかなど心配になります。休日だと5時間以上スマートフォンやゲーム利用をしている人がスマートフォン19人、ゲーム11人いました。家庭のルールがあると回答している生徒の割合は、学年が上がるにしたがって低くなっています。また、利用に関わって制限については「ある」と回答している割合は、1年生で35.5%、2年生で22.7%、3年生で42.3%となっています。平均で約65%は制限なく利用しています。

夏休みには家庭で過ごす時間が長くなりますが、利用時間も合わせてメディア機器利用に関わるトラブルに巻き込まれない、巻き込まないように家庭でルールづくりが必要です。そして、自分でしっかりコントロールしてよく利用する力を身につけていくことが大切です。

その不足 熱中症の危険あり!

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を
夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に
熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切です。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまうので、毎日十分な睡眠をとみましょう。

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう
毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

熱中症かも!?
と思ったら

エアコンが効いた室内など涼しい場所へ

首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす

経口補水液などで水分補給

こんなときは救急車!
自分で水が飲めない
受け答えがおかしい

悪化すると命にかかわることも。すぐに対処しましょう。

緊急時に体を冷やす方法は、衣服を濡らして風を送ったり、水風呂につかったりの方がより効果的だそうです。

被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけに、訴えられた。

OK!と言われて引き受けた「アルバイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報を特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。困ったときは迷わず大人に相談を。