

# ほけんだより 7月

伊勢崎市立赤堀中学校  
令和6年7月3日

もうすぐ梅雨が明け、夏本番がやってきます。体育では水泳の授業も始まったようですね！この時期はプールでの感染症や、蒸し暑さからくる熱中症など、様々なリスクが高まります。また、食欲がなくなったり体力も消耗しやすいため、体調管理が大切な時期です。予防や対策をしっかり行い、今年の夏も健康に乗り切りましょう。遊びや部活、勉強と充実した夏休みをお過ごしください～！

## 7・8月の保健目標：夏の健康的な生活を考え実践しよう 1学期の生活を振り返ろう

デジタルデトックスのススメ

OFF

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

こんな効果が！

- 睡眠の質がよくなる
- SNSによるストレスが減る
- 目や脳の疲れがとれる
- 別のことに時間を使える



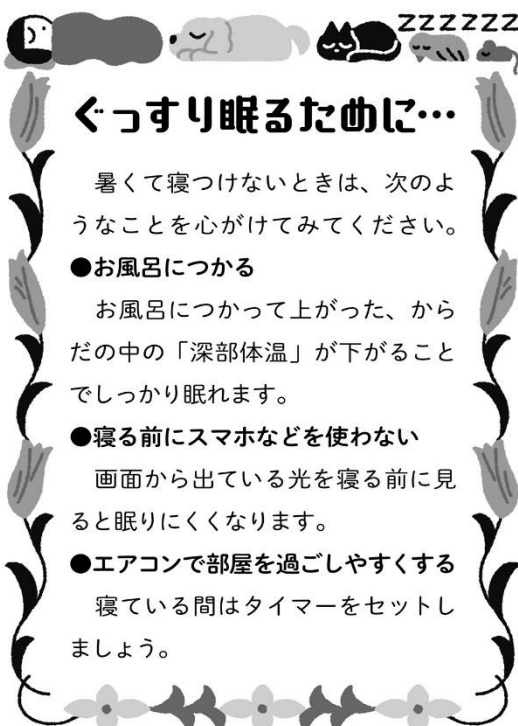
### 夏休みの過ごし方

いよいよ夏休み！今年の夏休みは例年よりも長いですが、みなさんはどう過ごしますか？ 慌ただしい学校生活から離れ、ちょっとのんびりするの、もちろんあります。ですが、時間の使い方には気をつけましょう。いつまでも寝ていたり、好きなだけゲームをしたりしていませんか？夜、寝る前に「明日は〇〇をしよう」と考えるだけでもOK！自分のなかで計画をたて、実践するための行動を考えてみましょう。夏休みを充実させるのは、自分次第です！

### ぐっすり眠るために…

暑くて寝つけないときは、次のようなことを心がけてみてください。

- お風呂につかる  
お風呂につかって上がった、からだの中の「深部体温」が下がることですっきり眠れます。
- 寝る前にスマホなどを使わない  
画面から出ている光を寝る前に見ると眠りにくくなります。
- エアコンで部屋を過ごしやすくする  
寝ている間はタイマーをセットしましょう。



### 健康チェック

空腹、満腹、寝不足、ジュージューした傷

### 準備は念入りに

水に慣れる、ストレッチ

### プール 楽しむために

#### 暑さに注意

直射日光、水分補給、水の中でも汗はかく

#### ボディを組もう

元気です！、常に近くで 安全確認



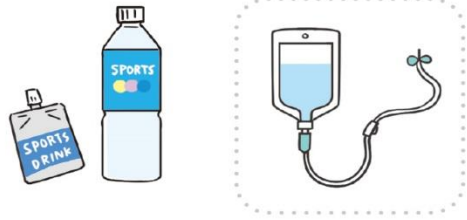
# 熱中症の応急処置は

# 「FIRE」!

## F Fluid

液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



## I Icing

身体の冷却

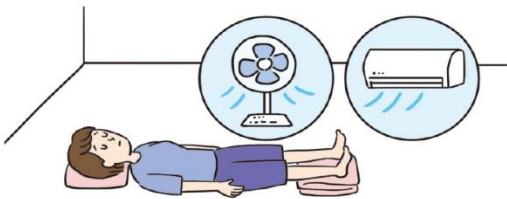
衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



## R Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



## E Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



## 今後の予定

- 7/4(木) 1年生「歯科衛生士による授業」
- 7/12(金) 2年生「薬物乱用防止教室」

はっきり、きっぱり断ろう!

お酒 たばこ 薬物

NO!

断ってもしつこいときはその場を離れよう!

An illustration for an anti-drug use poster. It features a large 'NO!' sign, a person making a 'stop' gesture, and icons for alcohol (beer), tobacco (cigarettes), and drugs (a syringe and pills). At the bottom, a person is running away from a situation, with the text '断ってもしつこいときはその場を離れよう!' (Even if you refuse, if they persist, leave the scene!).

### 保護者の方へ ～健康診断結果を受けて～

お子さんはもとより、保護者のみなさまのご協力により、今年度の定期健康診断は大きなトラブルもなく終了しました。ありがとうございました。

健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには、その旨「お知らせ」をお渡ししています。学校健康診断は問題や疑いのある者をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。

間もなく夏休みに入ります。長い休み中は学校中心の生活からリズムが変化していくことなどで、健康についても普段とは異なる状況がみられることもあります。健康診断結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になることがありましたら、学校・保健室まで、いつでもご相談ください。

