

ほけんだより

夏休み号

令和2年7月30日(木)

伊勢崎市立あずま中学校 保健室



やっと体が学校生活に慣れてきたところで夏休みがきてしまいました。今年の夏は梅雨が明けると例年よりも気温が高くなる日が多いようです。規則正しい生活を心掛け、熱中症予防と新型コロナウイルス感染症予防を十分に行い、楽しい夏休みを過ごしましょう。

そして、夏休みを利用して治療勧告をもらった人や定期検診のある人は受診をお願いします。2学期も健康診断がありますので計画的に治療をしましょう。2学期もみなさんの元気な顔が見られることを楽しみにしています。

【2学期健康診断のお知らせ】

※詳しくは別紙でお知らせしたとおりです。

項目	1年	2年	3年
歯科検診 ※全員実施	9月17日(木)	9月10日(木)	9月3日(木)
内科検診 ※3年全員実施	9月15日(火) ※抽出生徒のみ		9月14日(月)
耳鼻科検診 ※1年全員実施	10月13日(火) 1の1~4 14日(水) 1の5~8	10月14日(水) ※抽出生徒のみ	10月13日(火) ※抽出生徒のみ
眼科検診 ※1年全員実施	11月5日(木)	11月5日(木) ※抽出生徒のみ	
貧血検査		10月15日(木) ※同意者のみ	

心臓検診の予備日は11月9日(月)伊勢崎興陽高校と11月10日(火)伊勢崎高校です。7月6日の検診を受けられなかった生徒は予備日の検診を受けてください。

キケンな誘惑

こんなときどうする?

心と体を壊してしまうキケンな誘惑。はじめは「1回だけ」と軽い気持ちでも...、やめられなくなったり、みなさんの将来をめちゃくちゃにしてしまうのです。

たばこ

放課後、公園で同じクラスの友だちグループに会ったら...

友だちならつきあえよ

みんな吸ってるしなる。1本くらいなら...

絶対やめ!

- 身長の伸びがわるくなる
- 運動能力や学力が落ちる

吸いはじめる年齢が早いほど、がんや死に至る危険が高い!

お酒

友だちの家で宿題をしていると...

どんな味が試みに飲んでみようよ

飲み過ぎなきゃいいよね。少しだけなら...

絶対やめ!

- 脳や骨がうまく成長できなくなる
- 性ホルモンのバランスが崩れる

大人よりもアルコール依存症になりやすい!

危険ドラッグ

卒業した部活の先輩に久しぶりに再会。部活の悩み相談をしていると...

これを使えば悩みもすっきりするよ

先輩の誘いだし、1回くらいなら...

絶対やめ!

- 「合法ドラッグ」と呼ばれていても違法
- 体への影響は麻薬や覚醒剤と同じくらいキケン

お香やアロマオイル、バスソルトと偽っていることも!

大事なことは「はっきり、きっぱり断る」こと!

こんな言葉で NO!

- 1本でもやめられなくなるからいらない
- 何が入っているかわからないのでいりません
- 興味ないからいらないよ
- 話を要する、その場を離れるのも方法のひとつ
- 体によくないから、やめよう
- 部活を大切にしているからやらない
- 用事を思い出したから帰る!
- など

一夏を元気に過ごすために

夏を元気に過ごすポイントは4つ！①早起き ②朝ごはん ③水分補給 ④お風呂です。十分な睡眠で体の疲れをとり、朝ごはんエネルギーを補給し、水分補給で熱中症を予防し、ぬるめの湯船につかって冷えすぎた体をいたわりましょう。

そして、夏休み期間中も継続して**毎日検温**をします。部活動へ行く前にも必ず検温をし、体調の悪いときは無理をせず自宅でゆっくり休養しましょう。もし、活動中に体調がおかしいと感じたときは、すぐに顧問の先生や周りの人に伝えましょう。

運動するとき・部活動のとき 水分補給の タイミング

1 運動する前に のんで

ウォーミングアップで体温が上がりすぎるのを防いでくれます



2 渴く前に のんで

運動中に水分はどんどん失われます。のどが渴く前にこまめに補給して

3 お疲れさまで のんで

あとは帰るだけ…でも、水分補給を忘れずに

！マスク熱中症に注意！



梅雨明けも近づき、これからが夏本番！新型コロナウイルス感染症の流行もまだまだ落ち着きません。

そんな中で心配なのは、何度も言いますが、やはり熱中症です。マスクをしていると**熱がこもりやすく、のどの渇きを感じにくくなる**といった弊害が生じます。人混みに行くとき、近距離で会話するときなどはマスクを着用し、周りに人がいないとき、人との距離が十分とれているときなどはマスクを外すなど、状況に応じて使用しましょう。自分で判断をし、自己管理をしっかり行いましょう。自分の身は自分で守る！が合言葉です。



熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の
付け根を冷やす

衣服をゆるめて
涼しい場所に寝かせる

スポーツドリンクなどを
飲ませる

無理やり飲ませる
ことはやめましょう

意識がない場合は、
救急車を呼びましょう