

7月

保健だより

哲多中学校
H29.7.19

たくさんの行事があった1学期も終わり、明日から夏休みです。

7月の健康観察で、一人ひとり目標の就寝時刻を設定してもらいましたが、その時間は守れたでしょうか？気温が急に高くなり、熱中症になる可能性が高くなっています。こまめな水分補給や休けいだけでなく、生活リズムを整えることも大切な予防です。特に、毎日必ず朝食を食べること、十分な睡眠をとること。中学生のみなさんは、自分で考えて、生活リズムをコントロールする力をもっています。体調が悪くなり、倒れてしまってからでは遅いので、自分でできる予防や体調管理は十分に行うようにしてください。

＜ 救急救命講習会 ＞

7月7日に救急救命講習会がありました。新見市消防署から4名の消防士に来ていただき、熱中症などの応急手当や心肺蘇生法とAEDの使い方などを教わりました。救命の技術もちろん大切ですが、まずはみなさん自身が倒れたり、けがをしないように日ごろから健康・安全に気をつけて生活してほしいと思います。



＜ 熱中症の応急手当 ＞

- 1 日陰やエアコンの効いた室内など、涼しい場所へ移動する。
- 2 衣服をゆるめて、風通しを良くし、楽な状態にする。
- 3 氷などで体を冷やして、体温を下げる。

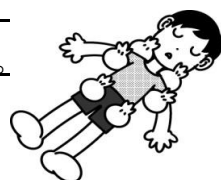
→太い血管が通っている首のよこ、わきの下、足のつけ根などを中心に冷やす。

肌を水をかけたり、体をぬれタオルでふいたりして、うちわで扇ぐことも効果的。

- 4 スポーツドリンクなどを飲ませて、水分や塩分を補給する。

→吐き気や嘔吐があったり、意識がない場合は、すぐに119番通報をする。

もしも、近くにいる人が
熱中症で倒れたら・・・



＜ 夏休みの生活について ＞

生活リズムを崩さないために



まずは早起き！

早寝をするためには、まずは早起きから。6時半頃には起きて、朝ごはんを食べ、余裕をもって朝の準備ができるようにしましょう。



「3」をそろえた食事を

朝・昼・夕の「3」食。赤(タンパク質)+黄(炭水化物・脂質)+緑(ミネラル・ビタミン)の栄養「3」色。バランスのとれた食事を取りましょう。

冷たいものはひかえめに

冷たい食べ物がおいしい季節ですが、食べすぎると胃腸を弱らせます。

冷房も27℃～28℃に設定してひかえめに。



1日の疲れをとるために

暑い日が続いて、疲れが残りやすくなります。しっかりと体を休めるためにも、夜11時には布団に入り、睡眠時間を十分にとりましょう。

夏休みは治療のチャンスです

4月に健康診断がありました。病院でもう一度見てもらったほうがいい人には、お知らせをわたしていますね。「まだ病院に行っていない」という人は、夏休みがチャンスです。

特に、むし歯の治療や視力の受診がまだの人。むし歯は放っておくと、どんどん悪くなります。また、視力も黒板の字が見えにくかったり、視力がさらに低下したりすることもあります。

夏休みが終わると、またの受診のチャンスを逃すかもしれません。健康診断後の受診も、夏休みの計画の中に加えてくださいね。

第1回 学校保健委員会

7月12日(水)に、第1回学校保健委員会が行われました。

まずは早起き！

早寝をするためにも、まずは早起きから。6時半頃には起きて、余裕をもって朝の準備ができるようにしましょう。

「3」をそろえた食事を

朝・昼・夕の「3」食。

赤(タンパク質)+黄(炭水化物・脂質)+緑(ミネラル・ビタミン)の栄養「3」色。