すまいる 夏休み

令和４年７月20日
田辺中学校　保健室

一学期が終わり、夏休みが始まります。感染が再び拡大してきているので、今一度自分にできる感染予防を見直して行動しましょう。また、夏休みでも早寝早起き、朝ごはんを継続しよう。

１学期に起こった交通事故…43件

自転車での自損　３５件
自転車同士や車との接触　８件

⇒道路の段差にひっかかっての転倒が多く見られました。スピードの出しすぎや雨の日のマンホール・側溝など滑りやすい場所にも注意しよう。自転車の漕ぎはじめや車線変更の時も周りをよく見て！

病院へ行った件数…43件

部活動：２１件
体育授業：５件
休み時間：３件
登下校中や習い事の帰り道：１４件

⇒部活動での怪我は捻挫や骨折、眼などの打撲、筋肉や靭帯の炎症等です。運動前のストレッチを忘れずに。自転車での怪我による受診が例年よりとても多い！

保健室にくる子の様子は、、、

最近は暑さで、体育後や部活中にしんどくなる人が増えてきています。またクーラーによる冷えや、教室と廊下・外との寒暖差でお腹や体調を崩している人も見られます。ひざ掛けを活用するなどして自分でできる対策をとろう。

その他気になったこと

〇爪が長い人⇒爪が割れて怪我したり、相手を傷つけるかも（ひっかき傷、目に入る危険も）。
〇運動後の濡れた服のままでいる人⇒汗などで濡れた服を着続けたままでいると、通気性が悪くなり、体温が下がりにくくなります。熱中症予防の為にも、体育後や部活後に着替えられるように、体操服や下着の替えを持っておくと良いでしょう。

※お願い

朝から体調が悪い中登校し、学校で症状が悪化している人がよく見られます。いつもと調子が違うと感じたり、体調がよくない時は、家でゆっくり休んで調子を整えてください。また、ご家庭で体調が優れない方はおられる場合は、登校を控えていただきますようお願いします。

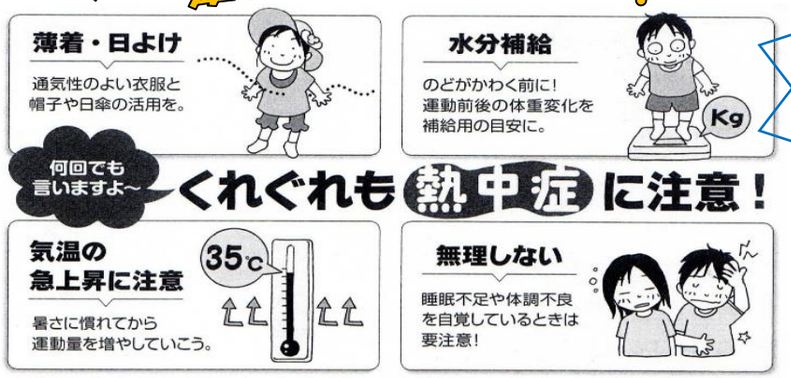
ポイント①

•登校時や運動時は、日傘や帽子を活用して暑さをしのごう！日傘はソーシャルディスタンスにもなる！
•黒っぽい服は熱を吸収するので、白っぽい服を。
• 日焼けすると肌の乾燥、汗の分泌を促し、体の水分を短時間で失う。日焼け止めクリーム等の活用も熱中症予防につながる。
•休憩時などは、日陰で過ごす。屋内の場合は、風通しのよい場所で休憩をとろう。

ポイント②

• 休憩時間ごとなどに コップ1杯程度の水分をとる。"のどが渇いた"と思う時は、すでに脱水状態。
•胃や腎臓等に負担をかけないように、ゆっくり飲む事が大事!!一気にたくさん飲むのではなく、こまめに飲むようにしよう。

夏休みも気をつけて！



水分は最低でも１日２ℓ必要！
あなたは足りている？

ポイント③

• 部活動等は、準備運動等で体を慣らしてから、少しずつ運動量を増やすことが大事。
• 高温で多湿、無風の日は、特に熱中症危険日 !!
休憩、水分補給(20～30 分毎くらい)を意識して。

ポイント④

• 一度熱中症になった人は、また熱中症になりやすいといわれます。なった事のある人は、特に健康管理に注意を!!

熱中症かなと思ったら、、、

〇日陰で休む
〇うちわであおぐ
〇首筋や脇、太腿の付け根を冷やす（太い血管が通っている所）。
※自分で水分を摂れない、意識がもうろうとしているなどの時は救急車を！
☆飲み物を凍らせたペットボトルは、身体を冷やす氷代わりにもなるよ。

～　お知らせ　～

◎　始業式の日に、身体測定（身長・体重）と視力検査があります。眼鏡やコンタクトをしている人は忘れないように!!

※制服での測定になります

◎むし歯や歯石沈着、また色々な疾病の疑いがあった人は、夏休み中に専門医への受診をおすすめします。

「熱中症予防・対応教室」

講　師　　大塚製薬　熱中症対策アドバイザー
笠谷　海斗　さん

6月17日に、1年生が熱中症についての学習をしました。

クイズ形式で、熱中症の軽症から重症までの状況や症状が出た時の、症状別の対処法、また予防するための水分の摂り方等、規則正しい生活習慣の大切さも含めお話をききました。予防対策をしっかりと!!

＜感想より抜粋＞

○熱中症にならないために、こまめな水分補給や、朝食をとることが大切だと分かった。熱中症によって病院に運ばれる人や亡くなる人は増えているので、のどが渇いていなくても水分をとることなど自分で考えて熱中症対策をしていきたい。

○水分だけでなく、塩分とか糖分とかも取って熱中症に備えたり、周りの人や自分がなってしまった時の対処法とかも覚えておくと、いざあったときに冷静に対応できると思います。

○私はあまり水を飲まないので、私は大丈夫、と思っていましたが、この学習でとても心配になりました。しかもたまに頭がクラクラすることがあったので、怖いです。なので、のどが乾いたらではなくこまめにとることが大切だと思いました。

○熱中症予防のためには、水分補給がとても大切だということと、水分だけではなく、塩分も同時に取らないといけないということが分かったので、これからのどが渇く前にでも適度に水分補給をしたいと思います。

○熱中症について詳しく知らなかったけど、危険さや対策の大切さを知ることができた。これからは、水分補給の回数を増やしたい。部活もあるから熱中症に気を付けて活動したい。

「Eat right, Be Bright」 ― 良い食べ方は、あなたを輝かせる ―

講　師　　同志社女子大学　生活科学部食物栄養科学科教授
小切間　美穂　さん

昨年度に引き続き、7月6日に、2年生が“食育”で、食は生きるための能力を発揮するために大切、成績へも影響、また日々の食生活が生活習慣病につながること、朝食は3食の中でも一番大切なことなどを学びました。

自分の食生活を見直すきっかけにもなったようですね。“改善が必要”と感じた人は、早期に見直しを頑張って!!

＜感想より抜粋＞

○朝ご飯は、腹を満たす、栄養を摂る以外にも、目を覚ましたり、生活リズムを作るのにとても大切だと分かりました。朝食に、一品を増やすと更に良くなると聞いて、自分も、少しずつそのような日を増やしていこうと思った。

○〝脳の判断力を低下させない〟ためにも、朝ご飯は毎日しっかり食べることが重要なのだと知りました。夏休み…栄養バランスの整った食事を作ろうと思いました。

○食事は、食べて栄養を摂るだけじゃなくて、五感で感じて楽しむことが大事。

○間食を食べ過ぎてしまうと、生活習慣病にもなりやすいので食べ過ぎに注意したいと思った。

○脂肪は、デメリットしかないと思っていたけれど、良いことがたくさんあり素晴らしいと思った。

「なぜいけないの？ 未成年の飲酒」

7月8日に、2年生が、各担任より視覚教材を使用しながら飲酒について学習をしました。未成年の飲酒や喫煙経験は、**“薬物使用の入口”**とも言われます。未成年の飲酒が体や心にどのような影響を与えるのか（脳や生殖器、肝臓への悪影響が大きい・・・）などをしっかりと学びました。また、お酒をすすめられた時に自分はどうすればよいのかについても考えました。長期の夏休み誘惑に注意ですよ!!

＜感想より抜粋＞

○未成年が、お酒を飲んでしまった時の悪い影響を知って、怖いって思いました。大人や先輩に誘われても、しっかり断るのが大切だと分かった。…自分の思いをごまかさずに、駄目だとはっきり言えるようになっていきたい。

○未成年が飲んでしまうことで、…周りの大人達にも迷惑をかけるし、大人が罪に問われることもあると知りました。

○（将来）リラックスできたり、ストレス発散になる飲み物だったとしても、依存してしまったり、知識を身につけないまま軽い気持ちで飲んで、生活に悪影響なこともあることも学べた。