

# 7月のほけんだより

令和4年7月  
岩国市立錦中学校  
保健室

## その状態、熱中症のキケンあり!

夏は日が落ちるのが遅く、外で活動できる時間が長くなりますが、暑さに負けず、元気に過ごすためには熱中症対策が必須です。熱中症のキケンと予防のポイントをおさらいしましょう。

7月には「ナイスの日(13日)」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日なのだそう。暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう。



### キケン!! 過度な運動

- 運動時の筋肉の熱生産量は、運動をしていないときの10~15倍です。体内の熱は、汗を蒸発するときと一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

➡ **暑い日の過度な運動は禁物です。  
こまめに休憩しましょう。**

### キケン!! 体調不良

- 睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経(交感神経・副交感神経)がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

➡ **睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。  
朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。**

### キケン!! 水分・塩分不足

- 運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

➡ **運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。  
運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。**

## あなたの夏バテリスクはどれくらい?

- エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- ジュースで水分補給をしているから熱中症は心配なくて大丈夫
- 夏は冷たいものしか食べたくない
- お風呂はシャワーでサッと
- 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

チェックが多いほど  
夏バテのリスクは大!

### ここがポイント!

- ✓ 夏休みも、外で汗をかきくらいの運動をしよう! そして、水やお茶で水分補給をしよう。汗をかいたらスポーツドリンクもおすすめです。
- ✓ エアコンで冷えた体を温かい食べものやお風呂で温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れます。ゲームは早く切り上げて、早寝早起きを心がけよう。

# メディアコントロールに挑戦!

今年度も昨年度同様に、錦地区で「メディアコントロールチャレンジ」を実施しています。6月にすでに第1回目のチャレンジがありましたが、目標は達成できましたか? みなさんの取り組みの様子を見てみましょう。取り組みの感想を一部紹介します。

## 1年生の平均

平日のメディア使用時間 : 1時間55分  
休日のメディア使用時間 : 3時間33分  
就寝時間 : 22時22分

休日は守れなかったけど、平日は寝る時間や勉強の時間も考えて使えた。

期末テストのための、学習に使うことができ、メディアを使用しないことで計画的に時間が使えた。

## 2年生の平均

平日のメディア使用時間 : 1時間29分  
休日のメディア使用時間 : 3時間2分  
就寝時間 : 22時33分

できなかった日があったので、×を少しずつ減らしていけるようにしたいし、寝る時間を早くしたいです。

## 3年生の平均

平日のメディア使用時間 : 1時間42分  
休日のメディア使用時間 : 2時間25分  
就寝時間 : 23時28分

各学年の平均の時間は上記の通りですが、**使用時間や就寝時間は個人差が大きい**ように思います。みなさんの感想からは「目標は守れたけれど、寝た時間が遅かった」という声もたくさんありました。**睡眠は成長期のみなさんにとって、とても大切なもの**です。22時には寝るように心がけたいですね。

10月には第2回、12月には第3回のチャレンジを予定しています。3回のチャレンジがより充実したものになるように、**今回の取り組みの、良かった点や課題点を見つめ直し**、次回も有意義なチャレンジとなるように工夫しましょう。

# 救命救急講習会を行いました

6月3日に救命救急講習会が行われました。毎年行っていますが、いざという時のために、とても大切なことです。グループに分かれて真剣な様子で取り組むことができたかと思います。生徒の感想を一部紹介します。



衣服をめがしたり、パットをはるときも胸骨圧迫を止めてはいけないということや、汗をふいたり、傷をさけてはったり、いろいろなことを守らないといけないことを知れました。

練習の時はまあまあできたけれど本当に現実でおこったら動けないと思います。



自分一人の力だけでは助けられないことがあるので、しっかり助けを呼んで行きたいです。



特に難しいと感じたのは胸骨圧迫です。強い力で音が鳴るまで押すのが難しく疲れてしまいましたが「その人の命がかかっているんだよ」と言われると頑張ろうと思いました。

緊急の場面は、いつどのような場面で起こるか分かりません。そして、誰もがその場に居合わせる可能性があります。もし、このような場面に遭遇したら、今回学んだことを思い出し、勇気を持って行動してほしいと思います。