



令和5年7月
岩国市立錦中学校
保健室

梅雨が明けたら、いよいよ夏本番！ 7月は、1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立てたりするのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。



気温が高いと、夏バテや熱中症になってしまうリスクが高くなります。あなたの夏バテリスクはどれくらいでしょうか？ チェックしてみましょう。

夏バテリスクを確認しよう！！あなたは当てはまる？

- エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロが幸せ！
- ジュースで水分をとっているから熱中症は心配しなくて大丈夫！
- 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クッと♪
- 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜更かし！

チェックが多いほど
夏バテのリスクは大！

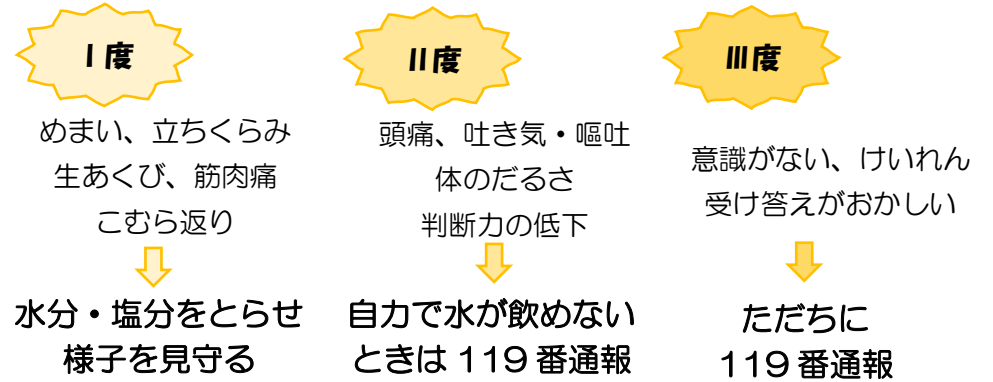
ここがポイント！

- ✓ 夏休みも、外で汗をかきくらの運動をしましょう！ そして、水やお茶で水分補給も忘れずに！ 汗をかいたときは、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物やお風呂で温めましょう。つかれもとれてぐっすり眠れます。メディアは早く切り上げて、早寝早起きを心がけましょう。

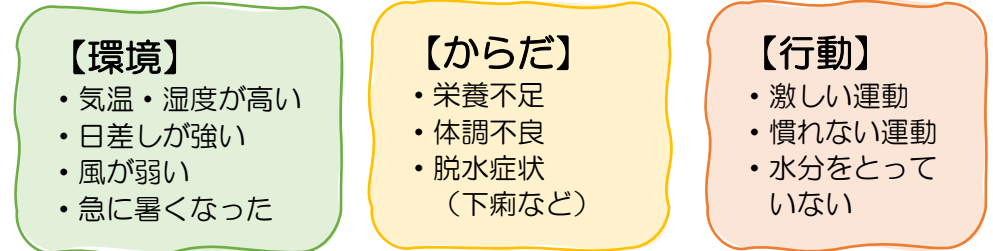
熱中症に注意！！

熱中症とは、どのような病気でしょうか？ 説明できますか？ 熱中症は重症度によって、Ⅰ度・Ⅱ度・Ⅲ度に分けられます。場合によっては命に関わります。日ごろの生活を見直し、熱中症になりやすいのはどんなときか、予防するためにはどんなことをしたらいいのか、一緒に学んでいきましょう。

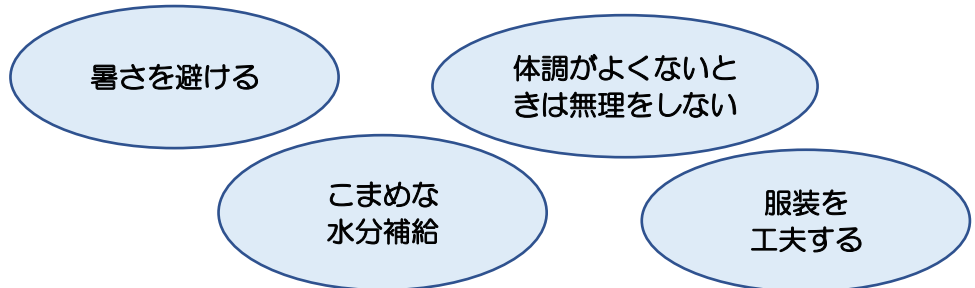
熱中症の重症度と対応



熱中症になりやすいのはどんなとき？



熱中症を予防するには？



救命救急講習会 実施!

6月8日に、日本赤十字社山口支部より2名の講師をお招きし、救命救急講習会を行いました。毎年行っていますが、もしものときに大切な命を救うために、とても大切なことです。集中して取り組み、積極的に質問をするなど、生徒も教職員も真剣に講習を受けました。当日の様子と、生徒の感想を一部載せます。

心臓マッサージは、何人かの人を呼んで、リレーみたいにつないで止めないことが大切だと思います。(1年生)

胸骨圧迫は強く・速く・絶え間なく

あなたは119番通報をお願いします

あなたはAEDを持ってきてください

電極パッドを装着しているときにも圧迫するという、絶え間なくすることも大切だと知れました。(2年生)

もしも! 大丈夫ですか??

AEDはパッドをつけるとき、胸がぬれていたらふくこと、心臓をはさむようにはることがわかりました。(3年生)

日本赤十字社山口支部のみなさま
ご指導ありがとうございました。

もうすぐ夏休み!

1学期も最終月となり、今月21日からは、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。楽しく充実した夏休みにするために、みなさんに気をつけてほしいことがあります。以下のことをしっかり頭に入れて、夏休みを過ごしましょう。



水の事故に注意!!

海や川など水に親しむ機会が増えてきます。夏休みが始まると、開放的な気分になり、思わぬ事故にあう可能性もあります。水の事故を防止するために、次のことに注意しましょう。

- ★ 子どもだけの水遊びは危険です。また、岩国地区の河川は全て遊泳が禁止されています。プール、海水浴場などへ行くときは、保護者の方と一緒にいきましょう。
- ★ 増水した河川、ため池などには近づかないようにしましょう。
- ★ おぼれそうな人を見つけたら、大きな声で周りの人に知らせるとともに、すぐに110番(警察)または119番(消防)へ通報しましょう。

夏休みも規則正しい生活を!!



夏休みになると、生活習慣が乱れてしまう人が多くなってしまいます。毎日健康に過ごすためには、規則正しい生活が不可欠です。運動・バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけて生活しましょう。



4月~6月にかけて、健康診断を行いました。結果はお家の方と確認しましたか? 病院で詳しい検査をすすめられた人は、お家の方と相談して、病院を受診して、「受診・治療届」を学校まで提出してください。異常が無かった人も、自分の健康について考えるきっかけにしてくださいね。