

令和元.7.4 (木) 発行 愛宕台中学校保健室

7月になりました。6月は頭痛や気持ちが悪い等、体調不良を訴え保健室に来室した生徒がとても目立ちました。毎日じめじめした暑い日が続いていますので、体調が悪くならないようにこまめに水分補給をするとともに、きちんと早寝早起きをして朝ごはんを食べてくるようにしましょう。夏休みまであと少し！熱中症に気を付けて元気に学校生活を送りましょう。



## 薬物乱用防止教室を行いました！

6月26日(水)の5時間目に、学校薬剤師の西出穰先生が来校し、薬物乱用防止教室を行いました。薬剤師という視点から、処方された薬でも飲み方や量が正しくなければ「薬物乱用」になることや、薬物乱用の恐ろしさ(依存性があること)、たばこやお酒が身体に及ぼす悪影響などをお話していただきました。ひとりひとりが今回の薬物乱用防止教室を終えて、新たに知ったことや知っていたことの再確認をすることができました。

### 生徒たちの感想を一部紹介します！

- ・薬物乱用というのは、危険な薬を飲むことだと思っていたが、普通に病気になったときに飲む薬も正しく飲まないで薬物乱用になると聞き驚いた。
- ・家族でタバコやお酒を飲んでいる人がいるので、今日聞いた話を家族にも話して、タバコやお酒の危険性を知ってもらいたいと思った。
- ・薬物について、パッケージや名前だけでだまされないように気をつけたいと思った。



20日から夏休みが始まります。夏休みは、お祭りや花火大会などイベントが盛りだくさんです。普段以上にお酒やタバコを目にする機会が増えると思います。また、夏休みで気持ちがゆるんでしまう人もいるでしょう。それでも、未成年のみなさんは絶対に手を出してはいけません。もし勧められても、しっかりと断りましょう。中学生らしい行動を心がけ、自分の身は自分で守るようにしましょう。



かざかわ とおる

### スクールカウンセラー 一川 亨 先生

今月の来校予定日は **7月9日(火)**です。 ※9月の来校予定日は **9月3日(火)**のみ

生徒のみなさんの相談はもちろん、保護者の方もスクールカウンセラーの一川先生とお話ができます。

相談を希望する方は、担任または養護教諭(080-1001-5220)までお知らせください。

# 熱中症に注意しよう！

熱中症とは、高温環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内の調整機能が働かなくなり、体温上昇や頭痛、めまい、ひどくなるとけいれんや意識障害など、さまざまな症状が起きる病気です。



## ○熱中症になりやすいのはどんな時？

### ①注意が必要な環境の条件

- 気温や湿度が高いとき
- 風が弱いとき
- 日差しが強いとき
- 急に暑くなったとき
- 閉めきった室内



### ②注意が必要な身体の状態

- 寝不足のとき
- 朝ごはんを食べていないとき
- 体調不良のとき
- 脱水状態にあるとき（下痢のとき）
- 暑さに慣れていないとき



## ○熱中症にならないために守って欲しいこと

- 熱中症は、原因がはっきりしているため予防ができる病気です。
- 日頃から十分な睡眠と栄養、適度に運動するなど規則正しい生活習慣を心掛ける。
- 外出の際は、風通しの良い涼しい服装・帽子をかぶる。
- のどが渇く前にこまめに水分補給をする。
- たくさん汗をかいたら必ず塩分も摂る。
- 運動をしているときは30分に1回は休憩をする。（涼しい場所、日陰等で・・・）
- 体調が悪いときは無理せず体を休ませる。



## 水分補給に何を飲みますか？

\* 飲み物(500ml)に含まれる砂糖の量

ジュースなどの清涼飲料水には、砂糖が多く含まれています。そのため、飲むと血液中の糖分が増え、さらにのどが渇きます。糖分の摂り過ぎは体に良くありませんので、水分補給には水やお茶を選ぶようにしましょう。  
※運動で汗をかいた時は塩分も摂る必要がありますので、スポーツドリンクを飲みましょう！



炭酸飲料  
約 55g

ジュース  
約 55g

お茶  
約 0g

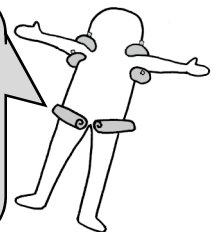
## ○熱中症になってしまったら・・・

- 風通しの良い日陰や涼しい場所へ移動する。
- 衣服を脱ぐ、または衣服を緩めて体から熱の放散を助ける。
- 体を冷やす。（扇風機やうちわで扇ぐ。皮膚に水をかける。）
- 飲むことが可能であれば、水分を少しずつ飲む。

体の冷やす部分はここ！

- ① わきの下
- ② 太ももの付け根
- ③ 首

※太い血管の通る部分



----- キリトリ -----

◎「ほけんだより7月号」を見ての、  
ご意見やご感想、ご要望等がありましたらお願いします。

生徒名 \_\_\_\_\_ 年 組 \_\_\_\_\_

保護者名 \_\_\_\_\_