

保健だより7月

2017.7.10

具志川中学校 保健室



7月の保健目標

病気を治そう

期末試験も終わり、もうすぐ夏休みですね。夏休みは、学校の時に「時間が足りないな」と感じていたことを、実行できるいいチャンスです。うまく時間を使うには、早起きがおすすめ。朝のさわやかな時間に、軽く体を動かしたり、課題や読書をするなど、時間を有効に使うことができます。「夏休みだからゆっくり起きる」から、「夏休みこそ早めに起きる」に変えて、時間をたっぷり使うのはどうですか？

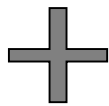


熱中症にご注意!

熱中症は体の外と体の中の“あつさ”によって引き起こされる、様々な体の不調の総称。

<環境要因>

- 高い気温
- 高い湿度
- 直射日光
- 無風



<体の要因>

- 激しい運動・水分（塩分）不足
- 睡眠不足・朝食（食事）抜き
- 疲労・風邪気味・下痢気味



熱中症

- めまい
- 頭痛
- 吐き気
- 手足がふるなど...

《予防のポイント》

その1★水分補給をこまめに行う。

30度以上ある日は30分に1回は給水

その2★服装に気をつける

- ①風通しがよい服
- ②乾きやすい服
- ③汗を吸収する服
- ④外での活動は帽子をかぶる。

その3★コンディションを整える

睡眠不足や朝食抜きでは暑さに耐えられません。体調を整えて部活や陸上練習に参加しましょう

《応急処置のポイント》

- 涼しい所で休ませる
- 体を冷やす（うちわであおいだり、氷水でわきの下などを冷やす）
- 水分の補給（塩分が含まれているものがよい）



*意識がない、自力で水分を取れない場合はすぐに救急車を要請!!



夏バテを予防しよう! 暑い夏を乗り切るために自分でできることをしよう

<p>生活のリズムをくずさない</p>	<p>クーラーに当たりすぎない</p>	<p>きちんと水分補給</p> <p>ジュースよりお茶・水を!</p>
<p>色の濃い野菜を食べる</p>	<p>朝食をしっかりとり</p> <p>いただきます</p>	<p>たんぱく質をゆめにとり</p>

健康診断の結果、むし歯など病気の疑いのある生徒には病院受診のすずめを配布しています。まだ病院を受診していない生徒は夏休み期間中に受診し、結果を学校に報告してください。



7月5日 薬物乱用防止教室を行いました

7月5日（水）1年生を対象に薬剤師の知名博樹先生による薬物乱用防止教室を行いました。タバコやアルコールが体や心に与える影響や、薬物乱用によって、体や心だけでなく、最後は人生も奪われてしまうという怖さも学びました。たくさんの生徒が感想の中で「絶対薬物はしない」と決意していました。



薬物乱用防止教室のまとめ

2, 3年生にも知ってほしい！

《薬物乱用とは・・・？》

- 医薬品を治療目的以外に使うこと
- 医薬品でない薬物をいたずらに使うこと

1回だけでも乱用です！！

《外」・お酒は薬物の入り口》

たばこやお酒は「薬物の入り口」と言われ、非行につながっていく。20歳までは酒・たばこの使用は法律でも禁止されている。成長過程の子どもの体に悪影響をもたらすので、酒・たばこは飲んだりしてはいけない。

《体への影響》シンナーの場合

- ・脳が溶けて縮む・歯が溶ける・手足がふるえる・目が見えなくなる・胃から出血する

《心への影響→薬物依存》



薬物によって一時的な快感を得ることが当たり前になってしまい、今度は薬物が切れるとイライラして精神・身体の苦痛が生じます。どうやっても手に入れないと思うようになり、薬物探索行動の手段を選ばなくなります。そして犯罪に手を染めたり、人を傷つけたり、事故を起こしたりすることもあります。

《生徒の感想》・・・感想を一部紹介します。

○知名先生の話聞いて薬物は絶対にしてはいけないものだとわかりました。なぜなら薬物は自殺しているようなものだからです。病気じゃないのに薬を飲むこともダメだと言うことを初めて知りました。友達にこのような事している人がいたら、「自分から死んでいるようなものだからやらないほうがいいよ」と注意してあげられる人になりたいです。私もだれかに誘われても断れるようにしたいです。(1組女子)

○もし、自分が薬物乱用に誘われたら必ず断り、自分の事を大切にできる人になりたいと思います(4組女子)

○薬物乱用は人の体と心を壊していくものということがわかりました。これからは薬物乱用は危ないってことをいろんな人に伝えていきたいです(2組男子)

○今日の講話で分かったことはお酒やたばこも薬物に入ること、薬物とは全ての化学物質の事だとわかりました。シンナーは本来はペンキを薄めるものでそんなものを体に入れる人がいるのかとおどろきました。僕は誰に誘われても断るようにしたいです。(3組男子)

○1回乱用しただけで中毒になってしまうと思うと怖くて少しふるえてしまいます。でもおそろしさやこわさを将来みんなや子どもたち教えていきたいと思います。(5組女子)

6月20日 2年生が思春期教室を行いました

今日の思春期教室を受けて子どもをつくるのがどのようなものなのか子どもを育てる時にどれだけ大変か命の大切さについてよく理解することができました。(5組男子)

自分の事を大切にできないければ相手を大切にすることはできないということ、自分の意思をしっかりと相手に伝えていかなことはちゃんといやということが大切だということ、相手のこともちゃんと考えるのが大切だと思いました。(2組男子)

うるま市保健師の島袋さんや助産師の山内さんと思春期の体と心、いのちについて考えました。

思春期教室でとくに「自分を大切に、相手も思いやる」という言葉が印象に残りました。これからは自分を大切にしながら相手のことも考え、自分の生き方を自分自身で選び行動しようと思った。(5組女子)



異性の事を考えて自分と相手の事を大切にする！(1組男子)

本当に責任がとれるか考えないといけないということがわかった。無責任なのが一番ダメ(2組男子)