

ほけんだより7月

令和6年7月夏休み
坂出市立坂出中学校

おうちの方と読んで
くださいね。



7・8月の保健目標 夏を健康に過ごそう

熱中症を防ごう

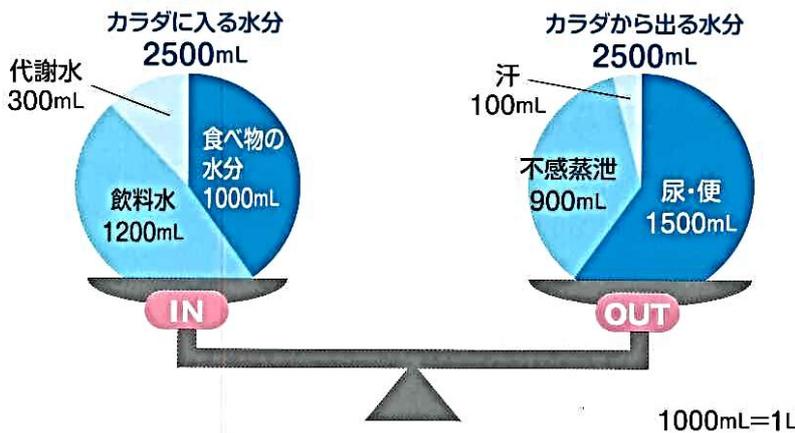
熱中症とは・・・高温環境で体内の水分、塩分が減少し(脱水状態)体温の調節機能が破綻し現れる様々な症状をまとめています。高温環境下での体調不良は全て熱中症の可能性がありますが、**命に関わる可能性のある病態**ですが、**予防法を知って実践することで防ぐことができます**。応急処置を知っていれば、重症化を防ぎ、後遺症を軽減できます。(熱中症は重症化すると中枢神経系の後遺症が残る場合があります。)

体調を整えましょう。(脱水症状を防ぎましょう。)

規則正しい食生活を

1. カラダに入ってくる水分…代謝水、食べ物の水分、飲料水
2. カラダから出ていく水分…尿、便、汗、不感蒸泄

毎日の水分バランス (目安として体重60kgの人の場合)

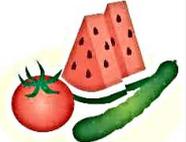


体に入る水分のうち体重60kgの人の場合、**約1000mlは食事からです**。

保健室で熱中症を疑って対応する生徒のうち、朝食が未摂取のケースが多いことが気になります。毎日の暑さで食欲が落ちているかも知れませんが、朝食が未摂取だと体に入る水分量も塩分量も減少し、脱水症になりやすくなります。朝食を大切に、特に水分と塩分が摂取できるスープ、汁物やカレーなどがお勧めです。

朝食をしっかり摂って脱水症を防ぎましょう。

水分が多く含まれる野菜や果物も夏場の水分補給に適しています



誰でもできる! 脱水症のチェック方法

①握手してみる

→手が冷たければ疑わしい

脱水症になると、血液は生きていく上で重要な臓器に集まります。そのため、手足等には血液がいかず、冷たくなります。



②ペロを見せてもらう

→乾いていたら疑わしい

脱水症になると、口の中のつばが減少してきます。ペロの表面も乾いてきます。



③皮膚をつまんでみる

→皮膚がつままれた形から

3秒以上戻らなかったら疑わしい

皮膚には、水分がたくさん含まれていて弾力性がありますが、脱水症では水分が減り、弾力性もなくなります。



④親指の爪の先を押してみる

→赤みが戻るのに3秒以上かかれば疑わしい

指先は血管が細いので、変化が出やすい部分です。



⑤わきの下を確認する

→乾いていたら疑わしい

通常、わきの下は、汗による潤いがあります。脱水症になると、汗が出なくなり、わきの下が乾燥します。



少しでもおかしいと感じたときは、医療機関へ相談しましょう。



みなさんへ(おうちの方へ) 夏かぜが流行しています！

のどの痛み、咳や鼻水、倦怠感などの症状を伴った夏かぜで欠席や遅刻、早退などの生徒が増えています。中には新型コロナウイルスや溶連菌感染症などの診断が出るケースもあります。もう一度感染予防の原点に立ち返り、夏かぜを予防しましょう。

- ①手洗いは石けんで丁寧に実施していますか。
- ②手指のアルコール消毒はできていますか。
- ③場面に応じてマスクを着用していますか。
- ④教室は締め切らずに、少しでも窓を開けて換気ができていますか。
- ⑤感染が成立しないように、生活習慣を整えて抵抗力を高めていますか。



薬物乱用防止教室(3年生)が行われました。

7月9日(火)5校時 多目的室にて薬物乱用防止教育が行われました。
講師は、松井薬局の薬剤師 松井敏文先生です。



薬物は決まりを守らずに使用すると、たった一度でも乱用となります。
もちろん、違法薬物は所持するだけで有罪です。危険ドラッグなど、脱法ドラッグも次々と現れ、後を絶ちません。

もし、知り合いの先輩から違法薬物を勧められても、勇気をもってはっきりと「体に悪いから」「違法薬物だから」と理由をつけて断る練習もしました。どうしても断り切れないときには、その場を離れることも一つの方法と学びました。

身近にある危険から自分を守るためには、

- ①自分にとって、うれしいこと楽しいことを
- ②自分の好きなことや将来やりたいことを
- ③自分の大切な人や、自分を大切に思ってくれている人のことを思い出すことが有効です。また、秘密厳守で相談にのってくれる機関もあります。

一人で悩まず相談を！

○薬物相談電話

四国厚生支局麻薬取締部
087-823-8800

○薬物に関する電話相談

香川県健康福祉部薬務課
087-832-3300



薬物乱用は、絶対ダメ！！