

保健だより 7月

令和6年7月19日

龍ヶ崎市立龍ヶ崎中学校保健室
文責：



夏休みが始まります！

明日から43日間の夏休みがスタートします。長期休みに入ると生活リズムが乱れがちになり、体調を崩す原因にもなります。充実した夏を過ごすための基本は、バランスのいい食事・十分な睡眠です。

夏休みは自由に使える時間が増えますね。新しい挑戦や勉強、部活動と何か「これだけは頑張る！」というものを決めて過ごすとう有意義な夏休みになりますよ。また、新型コロナウイルス感染症もこの夏に感染拡大が予想されます。少しずつ感染予防が薄れてきてしまいがちですが、手洗い・うがいや規則正しい生活を今一度見直しましょう。また熱中症にも気をつけて生活しましょう。

熱中症の応急処置は

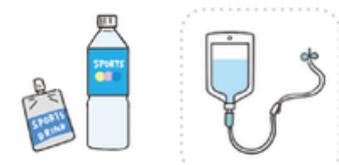
「FIRE」!

！気をつけよう！！熱中症

F Fluid

液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



I Icing

身体の冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



R Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



E Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



急に暑さが厳しくなり、熱中症に注意が必要です。夏の部活動など一生懸命に頑張ることは大切ですが「**体調が悪いときには無理な活動はしない**」ことです。熱中症は、命の危険もあるので、「いつもと体調が違うな」、「少ししんどいな」と思ったから、すぐに近くにいる先生に言いましょう！「のどが渴いたな」と思うころは、すでに脱水症状の始まりなので、こまめに水分補給をしましょう。規則正しい生活を送ることは熱中症予防にもなります。「早寝早起き朝ご飯」を心がけましょう。



健康診断の結果をふまえて

今後に活かすために



4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございます。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診はすすめているでしょうか。夏休みは治療のチャンスです。まだ受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。特にむし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるように早めの受診をお願いします。

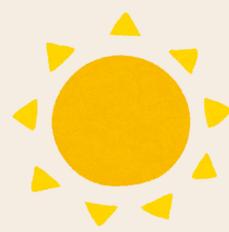
では、疾病や異常の疑いがなかった人はどうでしょう。健康診断の結果はもう気にしないでいい…とは考えてほしくないのです。たとえば、去年の自分の結果と見比べてみて、何か変わったことは？ また、受診の対象にはならなかったものの、気になるところはなかったでしょうか。そうした部分にも注目し、いまの状態をしっかりと把握したうえで、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。



夏休み中の間に治療・検査が済みましたら、受診結果報告書を提出してください。



夏休みに気をつけてほしいこと



早寝早起きの習慣を！

生活リズムを整える一歩は早起きです！朝起きて、太陽の光を浴びて体内時計を整えましょう！

逆に**夜は光を切る**こと！スマホ・タブレットの光は自分で思うよりも強い光です。スマホもOFFにして体内時計をOFFにして気持ちの良い朝を迎えましょう。



噛む食事をしよう！

暑い日は食欲もなくなり、麺類やゼリー系やアイスクリームなど食べたくなくなります。

歯で噛むことで、胃腸の働きを促したり顔の周りの筋肉を使って顎を鍛えることもできます。

しっかりと噛む食事を心がけましょう。



水の事故に気をつけて！

夏休みは水に関する事故が多くなります。自分は大丈夫！！ではなく気をつけましょう。

- 服のまま川や海に入らない。
- ゲリラ豪雨などで冠水した道路を歩かない。



それ本当につぶやいて大丈夫？

SNSに投稿する前にもう一度考えてみよう



SNSに振り回されていない？

SNSについて、どう思いますか？世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じる人も多いでしょう。

一方で、SNSを通じた心無いコメントに心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか？スマートフォンのスイッチをOFF、それだけで心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日を過ごすためには、自分で自分を大切にしましょう。

※自分自身のことはもちろんのこと、友達のことや特定できるような書き込みや写真・動画をUPするようなことはしません。犯罪です。