

ほけんだより No.7



令和元年7月11日(木)
久之浜中学校 保健室

いよいよ7月に入りました。じめじめした日々が続いて、気持ちもなんだか下がり気味になってしまいますが、もう少ししたら楽しい夏休みがやってきます！残り1週間と少しですので、体調を崩さないようにしましょうね。朝と夜では気温差もありますので、クーラーや扇風機のつけっぱなしには気を付けて。

今月の保健だよりは・・・

○みなさんの知りたいこと、先生に聞いてみました！

○熱中症から友だちを助けよう

の2点をお送りします(^_^)/



先生の健康法について 教えてください！



以前、みなさんに先生方に聞いてみたいことを募集した結果、様々な質問が出てきました。その中でいくつか先生方に質問してみましたので、ぜひ参考にしてみてください！

毎日の健康法を教えてください！

- 毎日三食しっかり食べる。よく眠る。人と話す。(石井花月先生)
- 早寝早起き、三食健康的な野菜中心の食事を摂る。適度な運動と、笑顔でいること。(吉田敦先生)
- 早寝早起き(久我先生)
- 三食きちんと食べる。ストレスを溜めないようにする(校長先生)

太ももが細くなる方法を 教えてください！

- 私に教えていただきたいです…。(石井花月先生)
- 筋トレ、自転車こぎ(吉田敦先生)
- 食べない、運動しない(久我先生)
- 細いと良いのでしょうか。個人により差があって、健康であれば良いと思いますが…(校長先生)

やる気が出ないときはどうしていますか？

- 友だちと会う、好きなこと(食べる、眠る、音楽、読書など)をとことんする。(石井花月先生)
- 目標を立てる、自分への報酬を用意する、結果よりも過程にやる気を見いだす、とにかく動き始める、音楽を聴く、夜はリラックスする。セルフケア(自分の頭の中を整理する)して、少しでも手をつける。目標を達成したときの自分の姿を想像する。(吉田敦先生)
- やる気が出ないときはない(久我先生)
- やる気が出ないときは最低限のことだけをやりますが、どうしてもやらなければならないときは、それをやり終えた後に楽しいことが待っていることを想像して取り組みます(校長先生)

どうでしたか？なるほど、と思えたアドバイスはあったでしょうか。ご協力くださった先生方、ありがとうございました！

もしかして熱中症！？ そんなとき君はどうする？

暑くなってくると、危険性が高まってくるのが「熱中症」です。毎年、救急搬送される人や、死に至ってしまう人が多くいる怖い症状。熱中症は誰にでも起こる可能性があるため、正しい知識を身に付けておく必要があります。今君の隣にいる人が、熱中症で倒れたら・・・君はどうする？何が出来る？

熱中症かも！と思ったら、矢印の順番に確認しよう

とち 友だちのようすがおかしい！

- 手足がしびれる、足がつる
- めまい、ふらふらする
- 気持ち悪い、吐きそう
- 頭が痛い、がんがんとする
- 力が入らない、すわりこむ
- からだがだるい



おう きゅう て あて 応急手当をしよう

- 涼しいところに連れていく
▶風通しのいい木かげかエアコンの部屋
- 服をゆるめる
- 冷やす
▶ぬれタオルをあてたり、水をかけて、うちわであおぐ
▶氷のうをわき・くび・足のつけねにあてる



し ぶん みず の 自分で水が飲める？

- 冷たいスポーツドリンクや経口補水液を飲ませよう
- 自分で飲めない時は無理に飲ませない。
▶気道に流れ込んだり、吐いてしまうので危険



いいえ ↓
びょういん
病院へ



い しき 意識はある？

ちゃんと答えられる？



はい



いいえ



よ おとなを呼ぼう

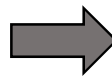
- 「だれか」「どこで」「どんなようす」かを伝えよう
- その場に何人もいたら、一人はおとなを呼びに行き、他の人は応急手当を始めよう



しょう しょう 症状はよくなった？



はい



いいえ



はい



そのまま
安静にして
休もう

