

ほけんだよい

7月号



太田一高
附属中
保健室
R5.7.1

梅雨明けはもうすぐか！？といった今日この頃…。みなさんは「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことはありますか？梅雨が明けた後の10日間くらいは、晴れの日が続くことを表しています。この言葉のとおり、梅雨明けは急に暑くなることが予想されます。暑さ対策を行い、元気に夏休みを迎えられるようにしましょう！

知って防ごう、熱中症！！



Q.そもそも熱中症って何？

A. 気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことで、めまい、たちくらみ、筋肉痛の他、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命に関わることもあります。

Q.なぜ熱中症になるの？

A. 人は体を動かすと、体内で熱が作られ、体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が反応できなかつたりすると、体に熱がこもり、熱中症になってしまいます。

Q.予防する方法は？

A. ①こまめな水分補給

- のどが渇く前に飲む。
- たくさん汗をかいているときは塩分も補給する。

②暑さを避ける

- 帽子や日傘を身に着ける。
- 扇風機やエアコンを使用する。

③日頃の健康管理を十分に行う

- 規則正しい生活を心がける。
- 体調の悪いときには無理をしない。



6/27(火)性教育講話を実施しました

中学2年生を対象に性教育講話を実施しました。今年度も、龍ヶ崎済生会病院産婦人科医の陳央仁先生をお招きし、いのちの大切さ・神秘性、愛情と性の問題などについてお話していただきました。



☆生徒の感想文一部紹介☆

- 命の大切さや、今生きていることがどのくらいすごいことで、奇跡であるかということが分かった。
- 性感染症のことをあまり知らなかったなので、この機会に知れてよかった。
- 自分が大人になって、親になった際には、自分の子供だけではなく、周りの人にも愛を注げる人になりたい。
- お腹の中の赤ちゃんが動いている動画を見て、胎児がいかに尊いものかということが分かった。

アウトメディアにチャレンジ!

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合っ
て決めましょう。メディアとじ
ょうずに付き
合う方法が見
つかるといい
ですね。

レベル1	ご飯を食べているときはメディアを使わない。
レベル2	夜9時以降はメディアを使わない。
レベル3	メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
レベル4	家ではメディアを使わない。