

# ほけんだより 7月

令和6年7月2日  
下妻一附属中 保健室  
No. 4

暑さも本格的になってきました。学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件です。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。がんばっていると、自分でも気付かないうちに無理をしてしまいます。もしも辛そうな人がいたら、「水分とってる?」「大丈夫?」など、声をかけてあげてください。自然に声をかけ合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。

## 性教育講演会について（3年生）

6月28日（金）に、助産師の福原陽子先生による、中学3年生と高校1年生を対象とした性教育講演会を実施しました。①男女の身体の仕組みについて ②性感染症について ③性被害とあふれる性情報についてお話ししていただきました。性行動の選択の基盤として、命の大切さと自分や相手の幸せについて考えることが大切です。また中高生は性感染症や妊娠を防ぐ適切な予防行動をとることが難しい時期でもあるので、よく考えることが必要となるでしょう。“性”は、大人になる過程で、自分で考えて決めていく人生の課題の一つです。自分を大切にすることというのは、今や将来、大切な人を守ることにもつながります。パートナーとのより良い関係を築くためには、日頃からよく話し合うなどコミュニケーションスキルを磨くことも大切です。そして、困ったときには一人で抱え込まず、信頼できる大人に相談するようにしてください。

## 家庭での熱中症予防対策について

### ① 登校前の健康観察について

体調が悪いと体温調節能力が低下し、熱中症を発症しやすくなります。疲労、発熱、下痢など体調不良の時は、無理をしないで休養しましょう。

### ② 朝食をしっかり摂りましょう。

まずはエネルギーや栄養素の十分な補給が大切です。



### ③ 夜は早く寝ましょう。

睡眠時間をしっかり取り、日中の暑さを乗り越えられる体力を維持させてください。

### ④ 水分補給のため、水や麦茶・スポーツドリンクを持たせてください。

飲む量は個人差があるので、水筒の中身が足りているかを確認しながら、必要な量を持たせてください。スポーツドリンクは飲み過ぎると糖分やカロリーの摂りすぎになります。水筒の補充用として、ペットボトルドリンクを持参してもかまいません。空き容器は必ず持ち帰りましょう。

### ⑤ 汗ふきタオルを持たせてください。

汗拭きタオルは濡らして体を冷やすこともできます。

## 熱中症の5つの基本対応

- ① 涼しい場所で安静にさせましょう（冷房の効いた部屋や風通しの良い部屋、日陰に移動させましょう。）
- ② 衣服を緩めましょう（体内の熱を放出し、冷たい空気があたるようにしましょう。）
- ③ 足を高く挙げましょう（血液が心臓に戻りやすくなるように、仰向けに寝かせて足を挙げましょう。）
- ④ 水分補給をさせましょう（経口補水液や生理食塩水、スポーツドリンクが適しています。）
- ⑤ 全身を冷やしましょう（アイスパックやアイスタオルを全身にあて、扇風機やうちわで風を送ります。冷たい水やシャーベット状の飲み物などを摂取させてもよいでしょう。）

## 夏休みは治療のチャンス!

健康診断で病気や異常の疑いが見つかった人には「お知らせ」を渡し、早めの受診（検査・治療）を呼びかけています。すぐに受診して異常がないことが分かれば、不安を抱える時間を減らせます。また、もし治療が必要と分かった場合も、早期発見・早期治療で、症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高まります。健康は確実に将来につながっていきます。この夏休みを利用して、早めの受診をお願いします。