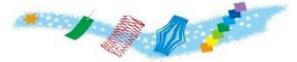


# 保健だより



月号

令和6年7月1日  
新座市立第二中学校  
保健室



梅雨に入り、湿度が高く、蒸し暑い日が続いています。もうすぐ夏休みです。夏休みに素敵な思い出を作るためには、生活リズムを整えて毎日健康に過ごすことが大切です。夏休み中も、早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。夏休み明けに元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



## 今月の保健目標 夏の健康管理に気を付けよう

### 夏休み中の事故に注意

夏は、海や川などの水辺に遊びに行く人が増え、水の事故が起りやすい季節です。毎年小中学生の溺死のニュースが後を絶ちません。水辺には子どもだけで遊びに行くことはやめましょう。水辺ではライフジャケットを着用したり、天候の情報を確認したりして、事故に注意しましょう。

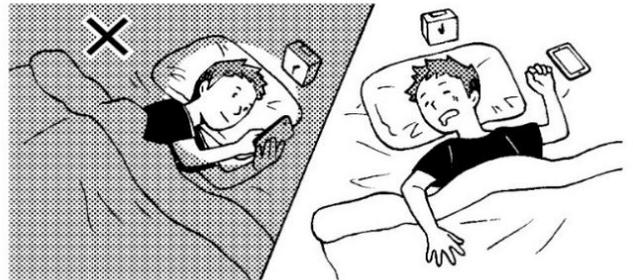
また、夏休み中は、ネットトラブル、飲酒、喫煙などが増える傾向にあります。20歳未満は飲酒、喫煙は法律で禁じられています。成長期における飲酒は身体に悪影響を及ぼすだけでなく、短期間でアルコール依存症になり「死」に至ることもあります。誘われても、だめとはっきりと断ることができる強い自分でいましょう。自分の心と体は自分で守りましょう。

### 今年度の健康診断結果を見直そう

通知表と一緒に「発育のようす」を配付します。「発育のようす」は保健室からみなさんに送る体の通知表だと思っています。健康診断で異常があった人には「結果のお知らせ」を既に渡してあります。まだ受診していない人は夏休み中に受診して、元気な体で新学期を迎えましょう。

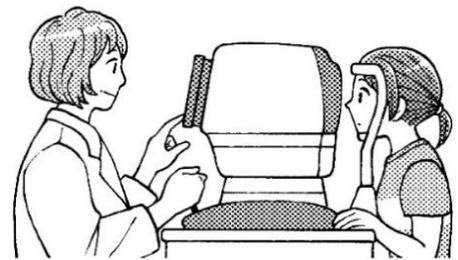
### 夏休みも健康に過ごすために

#### スマートフォンの使い過ぎに注意



特に寝る前に使うと、夜ふかしや朝寝坊の原因となり、生活リズムが崩れてしまいます。

#### 健康診断で受診を勧められたら



長期休暇の間に、病院で診てもらいましょう。

©少年写真新聞社2024

### 保健委員会で歯と口の健康啓発標語を作成しました



各学年から優秀者を投票で選び、朝霞地区歯科医師会に提出しました。

1の6 奥田 悠伍 「歯みがきで バイキンさよなら ワッハッハ」

2の4 木幡 奏思 「自分の歯 一生ものの 宝物」

3の6 千代田 里菜 「忘れずに みがけば自然と 笑っちゃう」

他にもたくさんの素敵な標語がありました。保健室前に掲示してあります。



# 熱中症を予防しよう

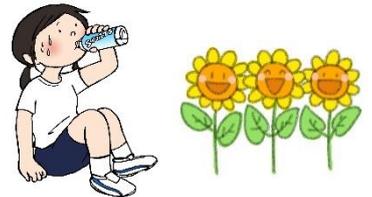


令和5年5月～9月に熱中症で搬送された人数は91,467人で、調査開始以降2番目に多い件数でした。熱中症とは高温多湿の環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。熱中症は屋外だけでなく室内でも発症し、場合によっては命を落とす可能性もあります。今年の夏は例年より暑くなることが予想されています。3つのポイントを守り自分の命は自分で守りましょう。

## ポイント① こまめな水分・塩分補給



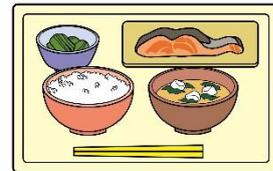
10～20分を目安に休憩を取り、5℃～15℃程度の冷たい水をとることが望ましいです。冷たい水は体に吸収されやすく、体を中から冷やす効果もあります。運動中の水分摂取量の目安は1時間に400mL～800mLですが、競技内容や体格、気象条件によっても異なります。たくさん汗をかく活動では、塩分補給も必要です。また、水分補給は水や麦茶、スポーツドリンクがおすすめです。緑茶やウーロン茶などは、カフェインが含まれているため、利尿作用により水分を排出してしまいます。



## ポイント② Wで冷やす 体を、外と中から冷やす

**外から**：休憩時にエアコンが効いた部屋や、日陰などの涼しい場所に移動する。保冷剤などで頭や、首筋、わき、太ももの付け根を冷やす。

**中から**：氷をなめる。冷たい飲み物をゆっくり飲む。



## ポイント③ 生活習慣を整え、無理をしない

暑さに対する耐性は人それぞれです。普段は元気に活動ができていても、体調が悪いときは特に熱中症を起こしやすいです。「なんだか調子が悪そうだな」と思ったときは無理をせず、活動をやめ、休みましょう。部活動中は、顧問や指導者に報告をして、症状が重いときは医療機関を受診しましょう。

**生活習慣の乱れ（睡眠不足、朝ご飯抜き・・・）は熱中症の隠れた原因です**

厳しい暑さが続いています **熱中症に要注意!**



室内でも、体力があっても熱中症になります。

声をかけ合って、熱中症を防ぎましょう。