

# ほけんだより



令和5年度7月号  
上天草市立姫戸中学校  
保健室 柴田 美紅

姫戸中 HP  
随時更新中!



いよいよ夏本番です！これから厳しい暑さが続きます。熱中症対策はぬかりなく！！大げさなくらいに対策をお願いします。熱中症は「必ず防げる災害」です。しっかり対策を行い、元気に夏を乗り越えましょう！

また、暑くなってきて水に触れる機会が増えてくると思います。海で遊ぶ場合はルールを守って、安全に遊ぶようにしましょう。



今月の姫中花壇  
「マリィゴールド」

## 夏本番！夏に気を付けたい3つのこと。

### ①熱中症は まず予防

◆栄養・睡眠をしっかり取る  
(欠食、睡眠不足、体調不良は活動不可)

◆こまめな水分補給  
(汗をかくときは塩分も必ず！)

習慣にしよう。  
おはようゴクリ



おやすみゴクリ

運動時は、1時間に  
500~1000mlを4回  
くらいに分けて補給

塩分も一緒にチャージ  
→ 塩タブレット



予防したにもかかわらず、めまい、頭痛、吐き気…  
自分や友だちの体に異変があったらすぐに対処！

意識はある？

いいえ



まよわず  
119番TEL!!

救急車を要請する

はい

涼しい場所へ避難する。服をゆるめ体を冷やす

自力で水が飲める？

いいえ



医療機関へ

はい

水分を補給する。(汗をかく環境下では塩分も)



おすすめ

症状は改善した？

いいえ

はい

症状が改善しても、安静と十分な休息が必要！

体はダメージを  
うけています！

### ②夏に多く起こる 水の事故 を防ぐ

#### もし水災害に あってしまったら…

膝の高さをこえる冠水時は2階以上へ避難！

避難は

- ・明るいうちに
- ・冠水前に

50cm ↓



#### もし水遊び中に おぼれてしまったら…

大の字  
背浮き

浮いて待つ



あわてず、力を抜いて

### ③夏バテ を防ぐ

カゼ?!  
インフル?!  
コロナ?!

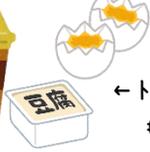
と不安になる体のだるさ…



#### 栄養をとる

暑さで食欲がなくてもちよっとずつ多くの栄養素をとろう。

インスタントのスープ、パスタ、リゾットを活用 ◆ 塩分も取れて、熱中症予防にも!



←トッピングも可能!

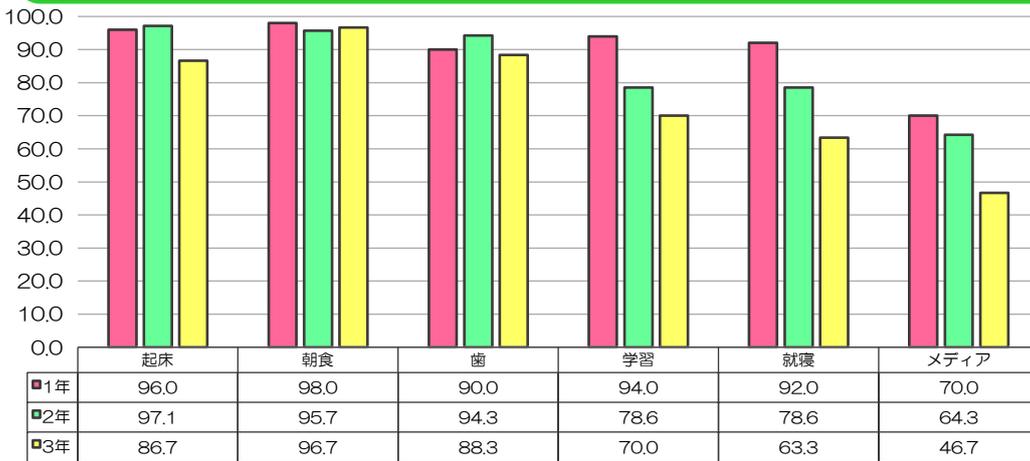
#### 睡眠をとる

クーラーの設定温度ではなく、温湿度計で自分の入眠に快適な温度(℃)、湿度(%)を知って調整してみよう。



←クール寝具を活用するのもGOOD!

# ヘルシープロジェクト集計結果6月分



## ヘルシープロジェクトの項目

- 起床**：決めた時刻までに自分で起きた
- 朝食**：朝ご飯を食べた
- 歯**：食後に歯磨きをした
- 学習**：自分が決めた時間学習を行った
- 就寝**：決めた時刻までに寝た
- メディア**：就寝前にスマートフォンやゲームの使用を控えた

今年度初めてのヘルシープロジェクトの取り組みはどうでしたか？ヘルシープロジェクトは生活習慣を整えることを意識するために実施しています。期間中だけでも生活習慣を整えることを意識して生活してほしいと思います。

今回の重点項目は「食後の歯みがき」でした。達成率が一番高かったのは2年生でした。「食べたらみがく」を忘れないようにしてください。

来月は少しでも達成率が上がるような取り組みをお願いします。

## 歯みがき上手にできたかな？



鏡を見ながら赤くなった部分をワークシートに記入→歯みがき→柴田に見せて合格をもらう

6月5日～9日に歯垢染め出しを行いました。ほとんど赤く染まらなかった人も、ほとんど赤く染まった人もいましたね。普段きちんとみがいているつもりでも、みがけていないことがわかったと思います。赤く染まった部分を注意しながら、一本一本ていねいにみがくようにしましょう。

## 7月7日は七夕

七夕の日にちなんで、毎年生徒たちの願い事を保健掲示板に掲示しています。願い事や夢は口に出したり、人に伝えたりすることで実現しやすくなると言われています。

夢や目標を実現させるためには、健康であることが一番です！みんながいつまでも健康に過ごして、一人ひとりの夢や目標がかなうことを願っています。

## KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT 薬物乱用防止教室を実施します

7月19日(水)に薬物乱用防止教室を実施します。今年度は、上天草警察署の署員の方と姫戸駐在所の水深さんをお呼びしてお話をいただきます。実際に身近で起こっている事案を話していただいたり、誘いの断り方の練習を行ったりする予定です。

「自分には関係ない」と思わずに、自分事として考える機会にしてほしいと思います。



## ！感染症注意報！

現在、全国的に感染症が拡大傾向にあります。新型コロナウイルス、インフルエンザ、ヘルパンギーナなど、様々な感染症が流行しています。手洗いや消毒などの感染症予防対策の徹底をお願いします！