

保健だより

7

月号



大矢野中学校保健だより第3号

令和6年7月19日（金）

文責：養護助教諭 田中 愛理

暑い日が続いていますが、みなさん元気に過ごせていますか？ いよいよ夏休みですね。プールに海に、お祭りに花火大会…、夏は楽しいことがいっぱいです！ 熱中症や夏かぜに気をつけて、早ね・早起き・朝ごはん、規則正しく健康に過ごしましょう。

今月の保健目標

- ・夏を健康に過ごそう
- ・病気の治療をしよう



熱中症に気をつけよう！

熱中症とは、気温が高い場所や、湿度が高い場所にいるうちに体の調子が悪くなってしまふことをいいます。

【症状】

軽度

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
発汗

⇒ 応急処置と見守り

中度

頭痛
吐き気
だるさ
虚脱感

⇒ 医療機関へ

重度

意識なし
けいれん
高体温
返事がおかしい

⇒ 入院加療

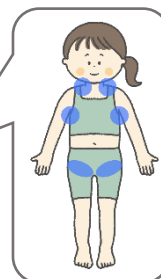
【基本的な予防法】

- ①涼しい服装&野外での活動の時は
帽子をかぶる
- ②こまめに**休憩**をとる
- ③喉が渴いたと思う前に**水分補給**
- ④規則正しい**生活習慣**（3食きちんと食べる、1日8時間の睡眠）



【熱中症が発生したら】

- ①**休憩**をとる
- ②とにかく**冷やす**
（首・脇・足のつけね）
- ③**水分補給**
- ④重症の場合は**救急車を要請**





薬物乱用防止教室



7月18日（木）、3年生を対象に「薬物乱用防止教室」が行われ、学校薬剤師の何川彰悟先生に講話をしていただきました。「危険ドラッグ」や「オーバードーズ（薬の過剰摂取）」、「医療用大麻」などの話をしていただき、薬物乱用の危険性について学ぶことができました。

薬物乱用

薬物乱用とは、社会のルールからはずれた方法や目的で、薬物を使うことです。



薬物乱用防止教室の様子です

危険ドラッグ

「合法」などと称し、ハーブ・アロマ・バスソルトなどと目的を偽って販売されているため、「安全・安心」のイメージがありますが、覚醒剤などの違法薬物と似た成分が含まれています。

一回だけの使用でも乱用になり、持っているだけでも**犯罪**となります。

生徒の感想

- ・薬の間違った使い方はしないようにしたいと思いました。
- ・日頃からルールを守り、「薬物乱用は絶対にしない!」という強い意志を持ちたいです。
- ・オーバードーズという言葉は初めて知りました。

性に関する指導

7月、全学年を対象に「性に関する指導」がありました。

1年生は「手軽な出会いに潜むもの」

2年生は「犯罪から身を守るために」

3年生は「男女交際」について学習しました。

思春期は体が成長し変化するとともに、心も変化する時期です。

今回学習したことをもう一度、振り返ってみましょう。

性 = 心 + 生

生きていく上での
心の在り方を学ぶ



健康診断結果を配付しました！



1学期に行った健康診断と歯科検診の結果を配付しました。

う歯（むし歯）など、病院受診が必要な人は、**必ず夏休み期間中に病院受診**をし、受診結果を学校に提出してください。また、夏休みですから、一人で病院受診を試みるのもいいですね。