

ほけんだより 7月

2016年 7月号

七尾市立朝日中学校

それぞれがそれぞれの目標にむかって、頑張っていますね。

1年生は、中学校の生活のリズムがつくれましたか？

2年生は、わくワークで、自分の夢が見つかったでしょうか？

そして、各種大会では、今までの頑張りを大会の中で発揮できたでしょうか？

あなたの夢はなんですか？あなたの目標は何ですか？

9月3日の体育祭に向けて、各団や団長も決まり練習も始まりました。

蒸し暑い日が続いていますが、はやね、はやおき、あさごはん。熱中症には十分に注意しましょう。



熱中症かも、と思ったら



こんな症状があったら

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こむらがり・しびれ
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- からだに触ると熱い

1 暑さに慣れていないときは要注意

- 部活を始めたばかりの1年生
- 休み明け
- 合宿の初日



運動量を少しづつ増やそう

熱中症

部活時にみんなで見たい4つのこと

熱中症予防と対応の基本

予防には

- こまめな水分補給
- 無理をしない



なってしまったら

- 服をゆるめて日陰で休む
- 氷で首・わきの下・太もものつけ根を冷やす
- 経口補水液で水分補給



3 みんなの様子をみつけたら声がけをする

- 会話がでない
- 笑顔がない
- 反応が鈍い



大丈夫？ではなく、どうしたの？と声がけを

2 体調が悪いときは部活を休む

- 熱っぽい
- 食欲がない
- お腹の調子が悪い



4 病院へ行ったほうがよいのは

- 呼んでも反応しないか、返事がおかしい
- 意識はあってもからだ動かない
- 水が飲めない



こまめな水分補給も大切ですが、朝ごはんをしっかり食べる、睡眠不足に注意することも重要です。

これも熱中症のサインです

★こむら返り

筋肉の部分的なけいれんです。大量に汗をかくことによって、塩分が不足した状態になると起こります。

★立ちくらみ

暑さによって、脳への血流が、瞬間的に不十分になった状態です。「熱失神」とも言います。

暑い日の部活動の練習や体育の授業中に、こむら返りや立ちくらみが起こったときは、すぐに運動をやめ、涼しいところで休憩をとって、水分・塩分補給をしましょう。

部活での熱中症に注意!!

部活動の中でも、熱中症が多く発生しているのは、野球・ラグビー・柔道・サッカー・剣道などです。



●屋外でするスポーツ（特に集団）

・個人の条件（・体力がない・肥満傾向など）や体調（・寝不足・体調不良など）に注意しましょう

・具合が悪くなったときに、気軽に言い出せる雰囲気を作りましょう

・お互いの体調に注意して声を掛け合いましょう

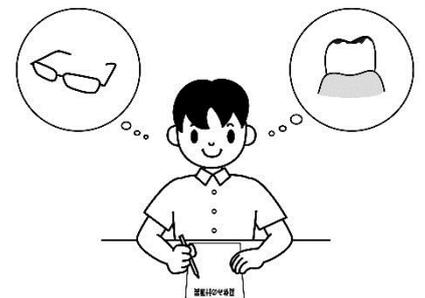
●屋内でするスポーツ

（特に防具や厚手の衣服を着る）

・休憩の時には、衣服を緩めたり、防具をはずして熱を逃がしましょう



保健室からのお知らせ



保護者の皆様のご協力をよろしくお願いします。

4月から6月にかけて定期健康診断が実施されました。その結果、病院受診の必要な場合は「お知らせ用紙」をお渡ししました。

受診が必要な場合は、なるべく早く受診するようにおすすめします。

特に、むし歯は放っておいても治りません。また、治療には時間もかかります。

1日でも早い治療のスタートをお願いします。

夏休み中には、治療を終わられるように計画を立ててください。

勉強に頑張りたい人も、スポーツにがんばりたい人にも歯の健康は大切です。



6月10日（金）に学校薬剤師の先生をお招きして薬物乱用防止教室を開催しました。裏面に感想を載せてあります。

