

ほけんだより 9月



2023. 8. 30

鳥越中学校保健室



夏休み、とんでもない猛暑でしたね！かつてない異常気象だったように感じます。みなさん元気に過ごしていただいでしょうか？9月も暑さが続くと予想されますので、まだまだ熱中症には十分気を付けてください。この夏、日本中で熱中症の悲しいニュースがたくさんありました。鳥越中では絶対にそんなことがないように、私はみんなを守るために頑張るので、みんなも各自で身体を大切にしてくださいね。

発育測定

9月1日(金)

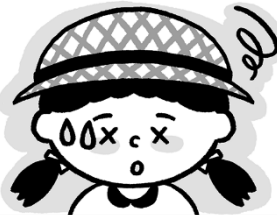
1限：1年生

2限：3年生

3限：2年生

体操服で保健室に集合！

夏の疲労、残っていませんか？



まだまだ暑が残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない
(ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
 - ・お風呂にゆっくり浸かる
 - ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自分です！だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

暑さが一段落すると…

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があります。彼岸とは春分の日や、秋分の日(今年は9月23日)のころを示し、これらの日をさかいに寒さや暑さが落ち着くことを表しています。残暑がきびしいとはいえ、だんだんと夏の暑さがおさまり、秋らしくなっていきます。昼間は暑くても、朝や夜は涼しく感じるかもしれません。外出するときは、はおれるものを一枚持っていくといいですね。



台風の接近が予想されるときは

風で飛ばされそうなものは、室内に入れるか固定する



避難経路や避難場所、連絡方法などを家族で話し合っておく



備蓄品を確認し、非常持ち出し袋も準備しておく



最新の気象情報や避難情報をごまめにチェックする



8月は日本の各地で台風による大きな被害がありました。(北野は関西⇄広島の旅行中でした🐰) 石川県はそこまで被害はなかったようですが、備えあれば憂いなし！ということで、ぜひお家の人と非常事態について話し合っ、準備をしておいてくださいね。

9月9日は救急の日

新しいAEDが
職員玄関に
設置されました！
体育館玄関にも1台あります



2学期の一大イベントである運動会を成功させるべく、9月は練習時間が増え、身体を動かすことが多くなります。1学期はケガが多かったのも、とても心配です…。

ケガはその時の状況だけでなく、日頃の生活や服装、気持ちなどが影響して起こります。運動会当日を元気に迎えるために、日々自分の状態を確認し、丁寧にケアしましょう。練習があった日はいつも以上にゆっくり休養してくださいね。



サイズが合わない、壊れている、上履き・靴・サンダル
ひもが長すぎる、ズッパをしている…こんなシューズはケガにつながるよ！爪切りも忘れずに！
ジャストサイズ？



誰でも使えます！
AED
ショッピングモール、コンビニ、駅、体育館などにもあるよ！探してみてください！



一次救命処置！

あなた達にもしものことがあったとき…絶対に命を救わなければならないので、先生達は必死で救急法を学んでいます。事故がないように予防することが最も重要ですが、事故は思いがけずに突然起こります。そのときに冷静に対応できるように、事故の現場を想定して練習を重ねることが大切です。

みなさんも“もしも”を想定して、AEDの使い方や救急法を身につけておくと、いつか役に立つ時が来るとおもいますよ。



熱中症予防講座！

今年は熱中症についてしっかり勉強したので、北野から先生達に予防講座をしました。

いろいろ調べたところ、100年前に比べて夏の平均気温は約4℃も上がっているようです。それはこれだけ事故が増えるはずだ、と怖くなりました。地球温暖化、不安ですね…。

熱中症は予防できる病気です。日常的に生活リズムを整え、栄養のとれた食事を心がけましょう。そして、こまめな水分・塩分補給も忘れずに！

この猛暑を乗り切るぞー！☀️



水分補給のポイント

- ✓ 15分～20分毎に水分補給し体温の上昇を抑える
- ✓ 水の温度は5～15℃が望ましい(温度より量)
- ✓ 食塩(0.1～0.2%)と糖分を含んだものが有効
- ✓ 運動量が多いほど糖分を増やしエネルギーを補給する
- ✓ 体重減少が2%を超える場合は、必ず食塩水・スポーツ飲料を摂取

一日の水分摂取量は、食べ物から半分、飲み物から半分。
朝食欠食者は要注意⚠️

経口補水療法

経口補水液(本校にあるのはOS-1)
水・電解質の補給効果を迅速に行う、病院でも点滴代わりに使用。
脱水により体に障害が生じる前に、1秒でも早く経口補水液を飲ませることが大切！
選んだら開封せずに経口補水液を飲ませてください！

経口補水液
糖分2.5%

水・電解質の補給を早く始める
※市販の物を避けず！

スポーツドリンク
糖分4%

水・電解質の補給
胃に馴染むので吸収が速い。

3. 涼しい服装を心がけ、外出時は帽子をかぶるようにしよう

休憩時には衣服を脱ぐなど、熱を外へ逃がす事が大切です。汗の吸収や、通気性のよい服を着ましょう。

- ✓ 帽子の効果
体温調整中枢(視床下部)のある頭部を保護する。頭頂部の温度は約10℃低くすることができる。
- ✓ 服装の注意
襟元、袖口、裾はゆるりとして衣服内を換気。手足部分は露出し熱を逃がす。色はできるだけ白。綿は通気性がないので避けた方がいい。

頭の温度を約10℃も下げられる、帽子ってすごい！
運動会練習では忘れずに持って来てくださいね！