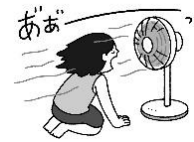


ほけんだより 8月



2024. 7. 18
鳥越中学校保健室

梅雨が始まり、湿度が高い日が続いたことで寝苦しい夜が続きましたね…体調不良で保健室に来る生徒の中でも、夜中に暑くて起きてしまったという声をよく聞きました。十分に睡眠が取れなかった翌日は体調を崩しやすいです。冷房や寝具、寝間着を工夫して、快適な睡眠空間を作りましょう。

1学期、みなさん本当によく頑張ったと思います！待ちに待った夏休みを楽しくすごすために、そして夏休み明けも元気に学校に登校するために、気を付けてほしいことを保健だよりに載せますので、しっかり読んでくださいね。では、楽しい夏休みを！

夏休み、計画的に！



ZZZZZZ

ぐっすり眠るために…

暑くて寝つけないときは、次のようなことを心がけてみてください。

- お風呂につかる
お風呂につかって上がった、からだの中の「深部体温」が下がることでしっかり眠れます。
- 寝る前にスマホなどを使わない
画面から出ている光を寝る前に見ると眠りにくくなります。
- エアコンで部屋を過ごしやすくする
寝ている間はタイマーをセットしましょう。

WBGT をチェックしよう！



WBGT とは **気温・湿度・周辺の熱環境** を取り入れて計算された指標で、熱中症予防を目的にアメリカで提案されました。気温が低くても湿度が高いときなどは WBGT が高く危険な状態です。気温が低いから大丈夫～と安心するのではなく、WBGT を確認して適切に活動してください。環境省の HP がオススメです！

夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて風通しをよくしておく



のどがかわく前に水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんを食べて体調を整えておくことも大切です

日焼けはやけど 紫外線対策を！

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。

⚠️止まらぬ温暖化…⚠️

40年前と比較して日本の各地で猛暑日が増えています。地球を守るため、SDGs を意識して環境に優しい生活を考えなければなりませんね。

猛暑日（最高気温 35℃以上）の日数		
	1984年	2023年
札幌	0日	3日
仙台	0日	7日
熊谷	17日	45日
東京	3日	22日
新潟	2日	20日
名古屋	14日	32日
大阪	14日	27日
福岡	4日	17日

紫外線 (UV) について

UVB 日焼けで肌が赤くなる。皮膚の表面の細胞を傷つける。

UVA 日焼けで肌が黒くなる。肌の奥深くに届き、しわやたるみの原因に。



中学生北野は全く日焼け対策をしていなかったの、現在シミが現れて悲しい…20年前より確実に日差しが強くなっているの、十分な対策を！

「大切なあなたに伝えたいこと」

～自分を知り 相手を知り どう選択していくのか～

2年生対象に菜の花助産院の植田幸代先生をお招きし、性教育講演会を行いました。たくさんの大切な知識を教えてくださいました。みなさんにとっては初めて聞くことも多くあり、難しく感じたかもしれませんね。

今はまだ中学生で、この鳥越という地域をメインに生活していますが、大人になれば世界が広がり、様々な人と出会います。講演会を聞き、みなさんがこれから出会うどんな人とも、思いやりをもって良い関係を築いていってほしいと感じました。一部、感想を紹介します。



☆性について気になる、悩んでいる、不安がある人はいつでも保健室に相談に来てください。秘密は必ず守ります。

<p>ごまかすことなくしっかり伝えてくれたので真剣に聞き込めて、すごいなと思いました。気をつけること、頑張りすぎないことなど心がほっとすることもあってありがたい経験でした。</p>	<p>今まで「性」について考えることをなんとなく避けてきたけど、相手も自分も守るために少しずつ理解していかなければならないのだと分かりました。</p>	<p>自分の近くにLGBTQの方がいたら、他の人と変わらない接し方をして、SDGsの「ジェンダー平等」の達成に近づいていきたいです。</p>
		<p>自分の普通と他の人の普通が違うことや、個人個人を大切にしていこうと改めて思いました。</p>
		<p>人はみんなそれぞれ違うからこそ、自分のままでいいなと思いました。</p>

保健委員会企画「熱中症対策クイズ」 優勝🏆2年生

7月8日～12日にGIGA端末を使ってクイズを行いました。

みなさん参加ありがとうございます！

全問正解者数が最も多かった2年生が優勝となりました！

なかなか難しかったのではないのでしょうか？多くの方が挑戦してくれて嬉しいです！

保健委員のみなさんもクイズ作成おつかれさまでした♪デザインも可愛くて楽しくクイズに取り組めたと思います！

<p>Q1 熱中症予防に効果的な食べ物は何でしょうか？</p> <p>①豚肉 ②白菜 ③鯛(たい)</p>	<p>Q2 熱中症の主な原因は何でしょうか？</p> <p>① 気温が高い + 体調が悪い + 激しい運動 ② 風が強い + 虫歯がある + 熱いものを食べる ③ アイスをいっぱい食べる + 冷房ガンガンの部屋 + お風呂上り</p> <p>製作者 保健委員会2年</p>
<p>Q3 熱中症の中等症の症状として正しいものはどれ？</p> <p>1.大量の発汗 2.頭痛、吐き気(嘔吐) 3.手足の筋肉痛(足がつる)</p>	<p>Q4、熱中症の正しい処置は何でしょうか？</p> <p>1.体を冷やす 2.冷たい飲み物を飲む 3.涼しい場所に移動する</p>
<p>正しい水分補給の仕方はどれ？</p> <p>① 水分は常にとる ② 運動をしたときだけ ③ 一回の水分補給で水を1リットル飲む</p>	<p>正解：Q1①、Q2①、Q3②、Q4 全て、Q5①</p>

＼うちの人も一緒に！／

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

デジタルデトックスのススメ

OFF

こんな効果が！

睡眠の質がよくなる

SNSによるストレスが減る

目や脳の疲れがとれる

別のことに時間を使える

eco プロジェクト
第2回 回収結果

★416個★



ご協力ありがとうございました！引き続きよろしくお祈りします！