



いきいき ☆きら☆きら

- ・検診結果、夏を元気に
- ・困った時の相談窓口
- ・熱中症に注意！
- ・保健委員の取り組み

令和6年 7月

津幡中学校長 泉 智一
 養護教諭 高木佑希恵

検診結果を確認・治療しよう！



通知表渡しの際に、保護者の方へ健康診断の結果を配付します。
 今年から、確認後の押印は不要になりました。
 治療が必要な人は夏休み中に受診し、治療しましょう！
 受診後は、受診報告書を忘れずに提出してくださいね。



夏を楽しく、元気に過ごすために…

☆ ビビッ!! こんな生活・行動 夏休み ☆ ケロケロド

設定温度の下げすぎ
 25℃～28℃がGOOD
 外気温との差は5℃以内に

夜ふかし
 睡眠時間をしっかり確保しよう☆

深夜の外出
 夏休みの解放感に流されなくて、暗い夜道は危険がいっぱい！

食事抜き
 暑くて食欲が出なくても、3度の食事はしっかりとろう
 お菓子の食べすぎにも注意！

清涼飲料水の飲みすぎ
 オシロイ... 糖分のとりすぎが心配...
 汗をかいたり、のどがかわいたときは水やお茶を飲もう

これはもう...
 援助交際 タバコ 家出 アルコール 薬物

ひとりで悩まず、信頼できる人に早めに相談しよう！

学校以外にも相談できる窓口があります。どんな小さなことでも、気軽に相談してくださいね。

①LINEで相談	②電話で相談(通話料無料)	③ぴったり相談窓口
LINEで相談できる窓口一覧です。緊急時は電話で相談してくださいね。 	<ul style="list-style-type: none"> ・チャイルドラインいしかわ (0120-99-7777) ・24時間子供SOSダイヤル (0120-0-78310) ・ヤングテレホン (0120-497-556) ・いじめ110番 (0120-617-867) ・いのちの電話 (0120-783-556) ・こどもの人権110番 (0120-007-110) ・児童相談所虐待対応ダイヤル (189) ・いしかわ性暴力被害者支援センター (#8891) *相談受付時間は各ホームページを確認してね。	「どこに相談したらいいのか分からない…」そんな時、チャットAIがぴったりの相談先を紹介してくれるサイトです。 

超一流！スポーツ選手の水分補給

水分は人間の体の約 60%を占め、生きていくために欠かせません。特に、スポーツ選手は脱水により体重が 3~4%減少すると、筋力は 2%、筋パワーは 3%、高強度持久力は 10%低下する恐れがあるといわれています。このことから、よいパフォーマンスを発揮するには、運動後の体重が運動前よりも 2~3%以上減少しないよう、水分補給を行うようにしているそうです。

タイミング	種類	飲む量・ポイント
運動開始30分前 	水またはお茶 	250~500ml (500mlのペットボトルの半分~1本分) ★ポイント 体に吸収されるまで約30分かかるため 運動前に飲んで水分貯金をしておく
運動中 (15分~20分ごとに) 	スポーツドリンク (ポカリやアクエリ など) 	1回あたり 200~300ml ゆっくり飲む (500ml のペットボトル半分くらい) ★ポイント 運動中だけでも、 2時間の場合は 1.2L 以上 3 時間の場合は 1.8L 以上必要になるね！ 部活動の時間に応じて用意しよう。
運動後 (2~4時間かけて飲む) 	スポーツドリンクか 水またはお茶 	運動で減少した体重の 1.25~2倍の水分を 2~4時間かけてゆっくり飲む。 【体重が測れない時の裏技！ 尿の色！】 尿の色が濃いと脱水状態。 濃い黄色~茶色の場合は要注意です。 スポーツドリンク等で積極的に水分補給しましょう。

こんな時は要注意！

熱中症の症状あり (立ちくらみ、頭痛、吐き 気、大量の発汗など) 	経口補水液 (オーエスワンなど) 	すぐに近くの先生に知らせましょう。「経口補水液」 を飲みましょう。 ない場合は、スポーツドリンクで OK。 わき、くび、足の付け根を冷やしましょう。 ※意識がない時や様子がおかしい時、 自力で飲めない時は救急車！ 
---	--	--

UEFA の最新科学に学ぶサッカーの水分補給 バルセロナの「さすが」な研究データとは より
 秋田県スポーツ科学センター スポーツコラム 令和4年度 第5号 『スポーツ選手の水分補給』より

保健委員の歯科保健指導・熱中症予防強化月間！

- 7/3 (水) 全クラスの帰り HR で
 歯科保健指導を実施。この日のために、
 3年生がスライドを作成しました。
- 毎週金曜日の昼の放送で、委員長が
 熱中症に関する豆知識と動画を放送中！



保健指導の内容はどうか？
 458 件の回答

- とても勉強になった
- 少し勉強になった
- あまり勉強にならなかった
- 全く勉強にならなかった

