

# ほけんだより 7月

平成28年7月6日発行  
南知多町立内海中学校  
保健室



養護教諭 相川遥奈

1学期も最後の月となり、間もなく楽しい夏休みがやってきます。熱中症やケガの予防、体調管理をしっかりと、元気に夏休みを迎えましょう。  
3年生は、運動部にとって最後の大会が始まります。一生懸命励んできたことは、いつまでも心に残るものです。みなさんには目標があると思います。その目標に少しでも近づけるように、そして、悔いの残らないように、仲間と活動できる時間を大切に、最後まで全力で頑張ってください。



## 夏の健康管理を心がけよう！

### 熱中症特集

7月に入り、日中の最高気温が35℃以上の猛暑日を記録した地域があります。また、6/27～7/3までの1週間に全国で2847人が熱中症により救急搬送され、6人が亡くなりました。熱中症は、誰にでもなる可能性があります。「自分は大丈夫」なんて思わず、危機感をもって熱中症対策を行い、暑い夏を元気に楽しく過ごしましょう。

気をつけて！

熱中症になりやすいのはこんな人！！

睡眠不足の人



食事（特に朝食）を抜く人



体調不良の人



暑さに慣れていない人

必要以上に無理をしてしまう人



熱中症は、誰でもなる可能性があります。上の条件に当てはまらないようにすれば、防ぐことができるものです。自分自身の生活習慣等を見直し、熱中症に負けない体を作りましょう。

もしも熱中症になってしまったら・・・ FIREで応急処置を！



「液体（水分+塩分）」の摂取  
→意識があれば、スポーツドリンクなどを飲ませる。



身体の「冷却」  
→氷のうなどを首筋、わきの下、足の付け根にあてる 等



涼しい場所で「休息」  
→涼しい場所（可能であれば冷房の効いた部屋）で休ませる。



「緊急事態」の認識  
→救急車の要請、意識状態や現場での状況等を救急隊員に説明する。

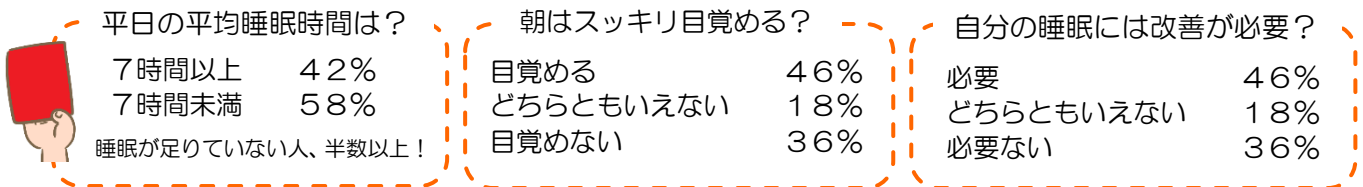
いざという時に備えて～熱中症発生時に正しく対応できるように～



6/23（木）テスト2日目の午後、先生たちが「校内で熱中症が発生した時の対応」について研修を行いました。実際に起こりうる場面を設定し、生徒役・先生役に分かれて助けるための練習をしたり、熱中症の予防について学びました。これからさらに暑さが増します。熱中症は、最悪の場合死に至る恐ろしいものです。少しでも体に異変を感じたり、様子のおかしい人がいたら、すぐに先生に申し出て、しっかり指示に従うようにしてくださいね。

# 第1回学校保健委員会を実施しました！

## 内中生の実態～睡眠に関するアンケートより～



6/29（水）に、『睡眠』をテーマに第1回学校保健委員会を行いました。タイトルを『Sleeping is important～睡眠不足の先生を救え！～』とし、グループでミッションを解いていく中で睡眠について学び、最後に睡眠に関する悩みを抱えた先生たち（フィクション）にアドバイスを送りました。

睡眠は、子どもにとっても大人にとっても大きな課題です。睡眠の果たす役割は、とても大きなものであり、学力向上や成長の促進、そして、みんなが毎日を元気に過ごすために必要不可欠なものです。一人一人がしっかり意識をもち、生徒・職員共に、よりよい睡眠から、元気なあいさつと笑顔の溢れる内海中学校にしていけたらと思います。



## ★☆☆☆☆ 振り返りアンケート&感想 ☆☆☆☆☆

振り返りアンケート集計結果	そう思う	そう思わない
(1) 学校保健委員会に楽しく参加できましたか。	97%	3%
(2) 自分自身の睡眠について考えることができましたか。	98%	2%
(3) 睡眠についての意識が高まりましたか。	97%	3%
(4) これから睡眠を大切に、規則正しい生活を送ろうと思いますか。	97%	3%

0%になってほしい！

### 感想



- クイズなどがあったので、楽しく睡眠について知ることができた。
- 睡眠には、いろいろな役割があって、しっかり寝た分得るものが多いことを実感した。
- 最初は、寝ている時間がもったいないと思っていたけど、今回睡眠について知って、睡眠を大切にしようと思った。
- テスト前だからといって、夜遅くまで勉強するのも良くないと分かったので、今後の勉強法に生かしていきたい。
- 保健衛生委員会として、しっかり活動できた。みんなが睡眠について知ってくれてよかった。

### 学校保健委員会後・・・



みんなにアドバイスもらった先生たちは、しっかり睡眠をとって、毎日元気に過ごしています。



**みなさんも、睡眠時間は7時間以上、スマホやゲームの使用は寝る1時間前まで、そして、毎日同じ時間に寝ること・起きることを心がけて、よりよい生活リズムの確立を目指しましょう。**