

保健だより

奈良中学校 保健室 : R3. 7. 8



< 学校教育目標:「世界を小とせよ」奈良中生

知性をみがく生徒 愛情深き生徒 体を鍛える生徒 >

いよいよ夏本番！あともう少しで夏休みも始まりますね。みなさん、今年の夏はどのように過ごしますか？外で元気に身体を動かしたり、自宅で読書を楽しんだり…。いろいろな楽しみ方がありますね。水分をしっかりととり、熱中症にも気を付けて生活していきましょう。

『暑さ対策』地域へ発信！中学生サポーター事業～1年生～

令和3年7月6日（火）2校時実施

熊谷市は、暑さ対策日本一に向け、様々な取組をしています。今回の事業もその一環です。中学生が、校内及び地域の方々への熱中症対策情報を発信し、啓発に取り組むなどの、地域の「暑さ対策サポーター」になることを目的としています。1年生は、「暑さ対策セミナー」を行って、熱中症の予防と処置について学びました。水分をとっても熱中症になってしまうこと、暑いときは無理をせず、マスクを外すことなどを伝えました。

『暑さ対策』地域へ発信！中学生サポーター事業～2・3年生(実習編)～

2年：令和3年6月3日（木）6校時実施 3年：令和3年6月8日（火）6校時実施

2・3年生は体育主任の大熊先生による「熱中症予防と対策」の講義と熊谷市消防本部から2名の消防士さんに来ていただき、「心肺蘇生法」の実習を行いました。

AEDを実際に使用する際に、救助者の周りに人で輪を作り、プライバシーを保護するなど実践的に学ぶことができました。



胸骨圧迫の交代時は、コロナの感染リスクを減らすため、正面に待機ではなく、隣で待機！

【2・3年生の感想】

- ・AEDは使ったことがなく、初めて触ったので貴重な体験になった。もしものときは、勇気を出して声をかけたり、助けを呼んだりして、自分から動こうと思う。
- ・AEDは様々な場所に置いてあるが、今までは使い方がわからなかったため、もしもの時に使うことができないと思っていた。しかし、実際に開いて使うと音声の指示が流れたので非常に使いやすかった。
- ・AEDを使うのはその相手の命がかかっているので勇気のいることだが、「もしもの」時に動くことのできる人になりたい。

～夏の体調不良あるある～

最近、こんな症状になったことはありませんか？

その症状は“夏バテ”かもしれません

その症状は“冷房病”かもしれません



最近暑くて、食欲がなくなりました。炭酸ジュースやアイスクリームばかり食べていたら、身体がだるくなってしまった…。



外は暑いので、クーラーの効いた部屋にいました。頭が痛くなって身体がだるかったり、食欲がわかなくなったりする…。



冷たいものを摂りすぎると、胃腸の働きが弱ります。すると栄養を十分に吸収できなくなり、夏バテになります。規則正しい生活リズムが大切です。



クーラーの効いた部屋ばかりにいると自律神経の機能が乱れてしまいます。湯船にを使って身体を温めることも大切です。

2つの絵を比べて7つの間違いを探そう！！



答えは
保健室
掲示板
に！



*** 歯科受診のすすめ ***

歯科健診後に治療勧告書もらったみなさんは、治療は済みましたか？夏休みは、治療を進めるチャンスです。まだ済んでいない人はなるべく早く受診をしましょう。