

保健だより

奈良中学校 保健室 : R4. 7.14(木)

< 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 >

ムシムシと暑い日が続いています。このところ熱中症指数が5になり、部活動が出来なかったり、外で遊ぶことが出来なかったりする日が増えています。室内でも熱中症になることは十分ありますので、注意をし、こまめに水分補給をしましょう。

『暑さ対策』地域へ発信！中学生サポーター事業

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「熱中症対策講習会」～

令和4年7月5日(火) 5校時実施

1年生は、「熱中症対策講習会」を行って、熱中症の予防と処置について学びました。朝食や給食は熱中症の予防になることを伝えたり、熱中症になった時の救急処置の仕方などを生徒に実践してもらったりしました。

～2年生「応急処置の意義と心肺蘇生の講習及び実習」～

令和4年6月9日(木) 6校時実施

2年生は、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。胸を「強く・速く・絶え間なく」押すことは、なかなか力が必要で大変でした。学校内のAEDの場所、心肺蘇生の方法をしっかりと覚えておきましょう。



～生徒の感想の一部を紹介します～

- * 相手を助けることも大切だけど周りの安全を確認することも大切だと分かりました。僕は将来、救急救命士になりたいのでとてもためになりました。
- * 学校のAEDの場所も知れたので、「もしものとき」に使えるようにしたいです。
- * 思ったよりも力が必要で強く押さなきゃいけませんでした。
- * これからも生活の中でAEDがどこにあるのかを確認し、役立てるようにしておきたいです。

コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、
こまめに水分補給をしよう



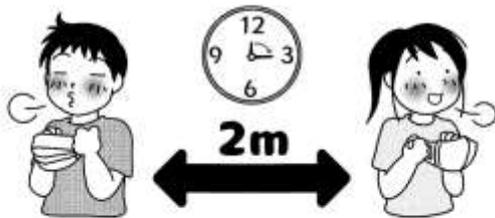
時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン × 換気



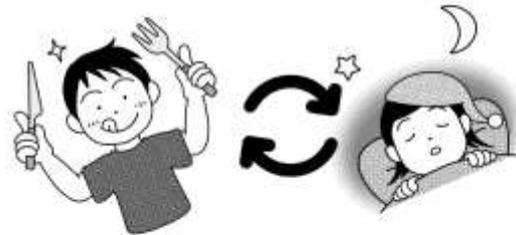
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。
ただし、長時間にはならないでね。

食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、
基本は、食べて、寝ることです！

参照：健康教室

* スポーツドリンクについて *

熱中症予防として、スポーツドリンクを飲む人が増えてきました。糖分と塩分が含まれているスポーツドリンクですが、むし歯を予防するためにも飲みすぎには注意が必要です。

- * 脱水症は水分と塩分が失われた状態をいいます。
- * 補水とは水分と塩分を同時に補給することをいいます。
- * スポーツドリンクのほとんどが糖質過多、塩分過少なので、注意しましょう。
- * 補水液（OS-1等）は糖分で吸収速度、塩分で吸収力がアップします。

～水分補給はどんな飲み物を選べばいいの？～

- ・喉の渇きなら、水かお茶にしましょう。
- ・少量の汗なら、0.1～0.2%の食塩水をとりましょう。
- ・大量の汗や脱水症対策には、経口補水液（OS-1等）がおすすめ！

スティックシュガー **10**本分



熱中症予防のためのスポーツドリンクの飲みすぎには要注意！

参照：公益社団法人 日本学校歯科医会