

保 健 だ よ り

奈良中学校 保健室 : R5. 7. 6(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。このような時期は、熱中症になりやすいので注意が必要です。食欲がなくなったり、体力も消耗しやすくなりますが、熱中症予防のために体調管理をしっかりと行いましょう。暑い夏を乗り切るために、早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活を送ってください。

～1年生『暑さ対策』地域へ発信！中学生サポーター事業(講義編)～

令和5年6月13日(火) 3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。

～生徒の感想の一部を紹介します～

- ・ 熱中症対策のために、こまめに水分補給、塩分補給をしようと思いました。
- ・ 熱中症は外だけで起こることだと思っていたけれど、室内でも起こることを知りました。
- ・ 熱中症対策として、ジャージを脱ぐ、ということを知ったので実践したいです。
- ・ 熱中症で死んでしまうことがある、と知りました。



～2年生『暑さ対策』地域へ発信！中学生サポーター事業(実習編)～

令和5年6月8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、なかなか力がいり大変でした。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～

- ・ 心臓マッサージは簡単だろうと思っていたけど、とても疲れました。でも、命に関わることなので、疲れたからといって途中で止めてはいけないんだ、と思いました。
- ・ 心臓マッサージは、予想より力を入れたり、身を乗り出さないといけないことが分かりました。
- ・ もしもの時は、自分が勇気を出して、心肺蘇生法とAEDを行おうと思いました。
- ・ AEDが届くまで、心肺蘇生を続けなくてはならないことを知りました。

